

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+ olej lniany.(GLU JECZ.) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) kielbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, 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 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 owocowa b/cukru 250 ml	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+ olej lniany.(GLU JECZ.) 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	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</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>) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 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>) 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>) 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>) 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 młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g 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	sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</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 bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g 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>)	Pomidor 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: 1926.30 kcal; : 85.27 g; T: 74.63 g; W: 231.92 g; w tym cukry: 19.15 g; Bł: 37.84 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 2.77 g;	E: 1856.99 kcal; : 89.40 g; T: 65.60 g; W: 239.12 g; w tym cukry: 21.66 g; Bł: 27.73 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 4.27 g;	E: 1906.87 kcal; : 85.90 g; T: 73.23 g; W: 233.52 g; w tym cukry: 19.91 g; Bł: 42.17 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 2.04 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-02 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczip+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 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 bez cukru 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczip+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 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
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,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 z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(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>) surówka z marchwi z rodzynkamim i z jabłkiem. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,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>) 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 (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</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 bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (<u>SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		Pomidor 50 g 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: 2303.16 kcal; : 85.61 g; T: 77.01 g; W: 319.08 g; w tym cukry: 38.93 g; Bł: 36.21 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 3.02 g;	E: 2086.50 kcal; : 70.76 g; T: 64.07 g; W: 316.71 g; w tym cukry: 38.83 g; Bł: 29.44 g; Sól: 2.52 g; Kw. tł.nas: 3.94 g;	E: 1917.14 kcal; : 67.85 g; T: 77.98 g; W: 245.51 g; w tym cukry: 36.23 g; Bł: 38.02 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 3.50 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	
2026-10-03 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sał.makron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jogurt.nat. 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</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	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sał.makron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jogurt.nat. 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</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	sał.makron pełnoziar.+march.+fas.szpa.+nat.pie +jogurt, nat 100 g (<u>GLU, MLE.</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	
	II ŚN	jogurt 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>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE.</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>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) 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 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	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</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>) 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	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>)		Ogórek świeży (plastry) 20 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: 1865.81 kcal; : 70.26 g; T: 51.08 g; W: 289.17 g; w tym cukry: 27.15 g; Bł: 38.67 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 0.20 g;	E: 1861.60 kcal; : 69.12 g; T: 50.66 g; W: 291.96 g; w tym cukry: 28.38 g; Bł: 33.75 g; Sól: 3.35 g; Kw. tł.nas: 0.22 g;	E: 1846.51 kcal; : 65.80 g; T: 54.58 g; W: 281.28 g; w tym cukry: 27.00 g; Bł: 46.01 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 0.27 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	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	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>) ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g 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.jaglaną+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.jaglaną+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>)		
		E: 1796.25 kcal; : 77.64 g; T: 49.02 g; W: 261.46 g; w tym cukry: 28.20 g; Bł: 26.18 g; Sól: 5.58 g; Kw. tł.nas: 3.33 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: 1912.80 kcal; : 96.13 g; T: 60.50 g; W: 256.68 g; w tym cukry: 24.40 g; Bł: 42.87 g; Sól: 5.92 g; Kw. tł.nas: 3.44 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 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	Ogórek świeży plastry 30 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	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(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	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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 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	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: 1935.24 kcal; : 91.35 g; T: 54.58 g; W: 249.28 g; w tym cukry: 21.62 g; Bł: 32.85 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 1.48 g;	E: 1858.38 kcal; : 78.54 g; T: 46.72 g; W: 289.69 g; w tym cukry: 32.68 g; Bł: 23.83 g; Sól: 3.59 g; Kw. tł.nas: 0.22 g;	E: 1846.96 kcal; : 79.92 g; T: 54.86 g; W: 263.74 g; w tym cukry: 24.30 g; Bł: 32.76 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 0.17 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+g ros+ kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g 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	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+g ros+ kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g 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	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 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>) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 150 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>) 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 surówka z marchwi i jabłka 150 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>) 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 surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		ogórek kiszony 30 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: 2029.12 kcal; : 99.48 g; T: 69.33 g; W: 257.08 g; w tym cukry: 21.17 g; Bł: 34.04 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 4.48 g;	E: 1804.04 kcal; : 92.00 g; T: 55.36 g; W: 245.02 g; w tym cukry: 23.41 g; Bł: 26.08 g; Sól: 2.74 g; Kw. tł.nas: 3.13 g;	E: 1842.74 kcal; : 94.35 g; T: 66.82 g; W: 226.54 g; w tym cukry: 27.88 g; Bł: 40.58 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 3.26 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-07 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szczypiorek 5 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>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (<u>GLU, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt 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>) krokiety z kap. świeżej (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, 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 warzywami(SEL,) 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, 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	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	Ogórek świeży (plastry) 20 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 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	Salata zielona 10 g 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 bez cukru 250 ml	Ogórek świeży (plastry) 20 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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: 2155.04 kcal; : 84.16 g; T: 74.46 g; W: 290.47 g; w tym cukry: 38.98 g; Bł: 26.93 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 2.91 g;	E: 2108.85 kcal; : 69.34 g; T: 68.31 g; W: 312.00 g; w tym cukry: 39.84 g; Bł: 20.12 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 0.73 g;	E: 2057.82 kcal; : 76.90 g; T: 75.89 g; W: 261.12 g; w tym cukry: 27.44 g; Bł: 34.19 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 2.80 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	rzodkiewka w plasterach 30 g twarożek ze szczypiorkiem(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	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 plasterach 30 g twarożek ze szczypiorkiem(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	bułeczka drożdżowa z sezamem(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	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>) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) 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>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(GLU ORKISZ ,SEL) 230 g (<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	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 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. 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 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	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku 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,) 72 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>)		jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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>)
		E: 1998.31 kcal; : 82.81 g; T: 82.93 g; W: 240.67 g; w tym cukry: 14.69 g; Bł: 16.64 g; Sól: 7.97 g; Kw. tł.nas: 2.11 g;	E: 1832.53 kcal; : 69.38 g; T: 74.68 g; W: 239.13 g; w tym cukry: 22.68 g; Bł: 16.59 g; Sól: 7.04 g; Kw. tł.nas: 1.19 g;	E: 1840.20 kcal; : 69.89 g; T: 60.73 g; W: 255.25 g; w tym cukry: 29.48 g; Bł: 35.13 g; Sól: 6.45 g; Kw. tł.nas: 3.11 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-09 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) Papryka w kawałku 20 g ser topiony(MLE) 50 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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE.</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 b/ skórki 50 g 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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)		
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 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
	Kolacja	Salata zielona 10 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 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 pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</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	Salata zielona 10 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<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>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>)	ser biały z koperkiem(MLE) 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>)	
		E: 2109.71 kcal; : 69.25 g; T: 72.26 g; W: 296.84 g; w tym cukry: 28.07 g; Bł: 25.11 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 4.08 g;	E: 2052.65 kcal; : 66.98 g; T: 68.80 g; W: 298.51 g; w tym cukry: 24.36 g; Bł: 15.58 g; Sól: 2.76 g; Kw. tł.nas: 4.06 g;	E: 1876.09 kcal; : 74.18 g; T: 64.97 g; W: 250.45 g; w tym cukry: 16.64 g; Bł: 32.81 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 4.05 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-10 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 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	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sał.makron pełnoziar.+march.+fas.szpa.+nat.pie +jogurt, nat 100 g (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) 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	Ryżowa z ryżem brązowym i ziel.(GLU,SEL,MLE) 350 ml (GLU, MLE, 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	
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 10 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 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	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 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,)		
		E: 1831.82 kcal; : 69.43 g; T: 51.00 g; W: 272.82 g; w tym cukry: 16.43 g; Bł: 33.53 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;	E: 1811.75 kcal; : 67.23 g; T: 50.33 g; W: 278.41 g; w tym cukry: 16.34 g; Bł: 25.76 g; Sól: 3.32 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;	E: 1937.50 kcal; : 75.45 g; T: 65.07 g; W: 263.03 g; w tym cukry: 16.13 g; Bł: 42.12 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 2.82 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-11 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 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 z jabłkiem pieczonym(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 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.l(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.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka gotowana(MLE,) 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 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 drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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 kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 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	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: 1866.20 kcal; : 107.68 g; T: 55.35 g; W: 240.40 g; w tym cukry: 35.97 g; Bł: 38.05 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 7.44 g;	E: 1818.88 kcal; : 103.09 g; T: 57.35 g; W: 236.51 g; w tym cukry: 38.63 g; Bł: 29.85 g; Sól: 3.17 g; Kw. tł.nas: 7.14 g;	E: 1859.99 kcal; : 107.65 g; T: 63.85 g; W: 224.29 g; w tym cukry: 24.66 g; Bł: 41.58 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 7.44 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,