SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk *Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA*

		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 JĘCZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (***może zawierać: GLU, SOJ, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+ olej lniany.(GLU JĘCZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) kotlet mielony z ryby mintaj (GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) 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 (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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 (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) 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 (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-02 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (***JAJ, RYB, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (***JAJ, RYB, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (***GLU, JAJ,***)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,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 JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z 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 JĘCZ,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.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (***MLE,***) masło roślinne 15 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 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (***SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata 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 (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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 (***GLU, MLE,***) sał.makron.+march.+fasol.szparag.+natk .pietr.+jogurt.nat. 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.makron.+march.+fasol.szparag.+natk .pietr.+jogurt.nat. 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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, MLE, SEL,***) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, MLE, SEL,***) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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 pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 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 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		Ogórek świeży (plastry) 20 g 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: 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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 (***MLE,***) 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	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) ćwikła 150 g (***MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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 (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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 (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) surówka z 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 (***JAJ, GOR,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) 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 (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ, GOR,***) 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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		mały ser z koperkiem 40 g (***MLE,***) 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: 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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 (***GLU, MLE,***) Ogórek świeży plastry 30 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) 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 jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(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	Ogórek świeży plastry 30 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(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
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (***GLU, SEL,***) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (***GLU,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (***GLU, MLE,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (***GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,***) 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	sałata lodowa 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 koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) 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 (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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 (***GLU, MLE, SEL,***) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		ogórek kiszony 30 g (***GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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 (***GLU, MLE,***) szczypiorek 5 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,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 80 g (***GLU, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) krokiety z kap. świeżej (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 200 g (***GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) rizotto z 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 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 (***GLU, MLE, SEL,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży (plastry) 20 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) 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	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży (plastry) 20 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	rzodkiewka w plastrach 30 g twarożek ze szczypiorkiem(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	sałata lodowa 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 twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) 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
	II ŚN	bułeczka drożdżowa z sezamem(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) 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	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(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 z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (***GOR,***) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, może zawierać: GLU, GOR,***) musztarda 20 g (***GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (***GOR,***) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, może zawierać: GLU, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (***GOR,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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 (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Sałata zielona 10 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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	Sałata 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,***)		jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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 (***GLU, JAJ, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 g ser biały z koperkiem(MLE) 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	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (***GLU, JAJ, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) 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
	II ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g (***MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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 (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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 (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) 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 (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) 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	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) 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 (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (***MLE,***) rzodkiewka w plastrach 30 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SOJ, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 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,***) rzodkiewka w plastrach 30 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) pier.leniw z b.ser z bułką tartą i tłuszcz. (8 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) surówka z marchwi z rodzynkamim i z jabłkiem. 150 g 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,***) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (***GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 152 g (***GLU, RYB, może zawierać: SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) 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	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g 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
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		mały ser z koperkiem 40 g (***MLE,***) 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: 2001.29 kcal; : 68.89 g; T: 63.17 g; W: 279.73 g; w tym cukry: 24.01 g; Bł: 22.16 g; Sól: 5.84 g; Kw. tł.nas: 1.00 g;	E: 1796.74 kcal; : 70.28 g; T: 52.01 g; W: 270.23 g; w tym cukry: 26.69 g; Bł: 17.87 g; Sól: 3.08 g; Kw. tł.nas: 1.03 g;	E: 1856.25 kcal; : 79.43 g; T: 61.63 g; W: 250.40 g; w tym cukry: 23.62 g; Bł: 27.77 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 1.00 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza +groszek+marchew+słonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (***GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sał. z ciecierzycą+makaron pełnoziar.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***) 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	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) 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 (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (***GLU, MLE, SEL,***) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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 (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (***GLU, MLE, SEL,***) 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	Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g 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	Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		mały ser z koperkiem 40 g (***MLE,***) 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: 2018.09 kcal; : 95.17 g; T: 74.76 g; W: 242.19 g; w tym cukry: 38.27 g; Bł: 37.34 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 4.18 g;	E: 1860.50 kcal; : 90.61 g; T: 58.96 g; W: 255.05 g; w tym cukry: 34.69 g; Bł: 28.21 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 1.53 g;	E: 1806.49 kcal; : 95.98 g; T: 63.70 g; W: 221.85 g; w tym cukry: 32.71 g; Bł: 43.00 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 1.71 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-14 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ, może zawierać: GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ, może zawierać: 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,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
	II ŚN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (***GLU, SEL,***) Gołąbki z kaszy jęczmiennej i ryżu z warzywami (2 szt)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, 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	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, 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	Ogórek świeży plastry 30 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 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	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	Ogórek świeży plastry 30 g twarożek z rzodkiewką(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 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 1866.86 kcal; : 81.10 g; T: 53.69 g; W: 247.88 g; w tym cukry: 28.82 g; Bł: 40.37 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 1.24 g;	E: 1768.12 kcal; : 71.69 g; T: 48.15 g; W: 272.55 g; w tym cukry: 26.26 g; Bł: 18.38 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 2.81 g;	E: 1800.55 kcal; : 70.17 g; T: 51.73 g; W: 268.19 g; w tym cukry: 26.32 g; Bł: 35.76 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 0.86 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	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	pomidor b/ skórki 50 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
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) kotlet mielony z ryby mintaj (GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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 (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g 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 (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) 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 sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***)
	Kolacja	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g 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	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) masło roślinne 10 g
		E: 1815.70 kcal; : 82.33 g; T: 63.07 g; W: 232.57 g; w tym cukry: 21.04 g; Bł: 31.59 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 2.71 g;	E: 1873.14 kcal; : 84.24 g; T: 54.27 g; W: 270.88 g; w tym cukry: 23.35 g; Bł: 27.85 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 2.11 g;	E: 1832.25 kcal; : 87.65 g; T: 62.33 g; W: 237.63 g; w tym cukry: 28.83 g; Bł: 40.64 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 3.99 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-16 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (***SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) 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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (***SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) 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	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (***GLU, JAJ,***)		jogurt naturalny (MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,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 JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z 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 JĘCZ,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.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 3 kromki(GLU PSZ,) 108 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		Pomidor 50 g 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: 2146.25 kcal; : 78.74 g; T: 66.94 g; W: 306.07 g; w tym cukry: 39.83 g; Bł: 40.59 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 2.51 g;	E: 1944.06 kcal; : 69.05 g; T: 56.27 g; W: 299.60 g; w tym cukry: 40.15 g; Bł: 29.33 g; Sól: 2.33 g; Kw. tł.nas: 3.96 g;	E: 1868.53 kcal; : 68.66 g; T: 69.06 g; W: 248.39 g; w tym cukry: 30.05 g; Bł: 43.36 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 2.96 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-17 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g 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 jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Sałata zielona 10 g 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	Papryka w kawałku 20 g 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
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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,***)		jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) 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: 1963.57 kcal; : 69.15 g; T: 54.10 g; W: 298.14 g; w tym cukry: 28.20 g; Bł: 23.64 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 0.49 g;	E: 2019.05 kcal; : 68.97 g; T: 53.85 g; W: 318.73 g; w tym cukry: 27.44 g; Bł: 17.01 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 0.47 g;	E: 1898.30 kcal; : 71.44 g; T: 59.93 g; W: 274.13 g; w tym cukry: 29.58 g; Bł: 37.31 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 3.15 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (***GLU, JAJ, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 g ser biały z koperkiem(MLE) 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	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (***GLU, JAJ, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) 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
	II ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g (***MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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 (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym i nat.pietruszki(GLU PSZE,SEL) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 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 (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) 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	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) 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 (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		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: 1864.79 kcal; : 108.55 g; T: 64.36 g; W: 223.39 g; w tym cukry: 24.66 g; Bł: 41.67 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 7.44 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

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,