

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g Sałata zielona 10 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (<u>GLU,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1936.53 kcal; : 93.82 g; T: 55.05 g; W: 246.20 g; w tym cukry: 19.80 g; Bł: 32.53 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 1.47 g;	E: 1856.37 kcal; : 81.76 g; T: 46.65 g; W: 286.17 g; w tym cukry: 30.86 g; Bł: 23.51 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 1907.41 kcal; : 92.20 g; T: 55.29 g; W: 234.98 g; w tym cukry: 21.33 g; Bł: 38.95 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 0.14 g;

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

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-16 środa	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Gołąbki z kasz grycz i jęczmiennej z warzywami(2 szt.)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g twarożek ze świeżą papryką(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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		

5-09-16 środa		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
		E: 2056.07 kcal; : 80.25 g; T: 79.29 g; W: 259.33 g; w tym cukry: 32.53 g; Bł: 41.31 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 8.28 g;	E: 1846.89 kcal; : 72.13 g; T: 61.49 g; W: 262.07 g; w tym cukry: 29.37 g; Bł: 30.04 g; Sól: 3.30 g; Kw. tł.nas: 2.85 g;	E: 1953.29 kcal; : 74.85 g; T: 66.49 g; W: 269.89 g; w tym cukry: 29.92 g; Bł: 40.61 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 0.89 g;
	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (<u>GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	sałata lodowa 10 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (<u>RYB, 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
2026-09-17 czwartek	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) mizeria(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos 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	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) mizeria(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 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) 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 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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml

2026-09-17 czwartek	PN	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
		jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1816.58 kcal; : 90.28 g; T: 58.06 g; W: 229.64 g; w tym cukry: 18.14 g; Bł: 30.22 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 3.42 g;	E: 1874.27 kcal; : 85.51 g; T: 52.76 g; W: 275.52 g; w tym cukry: 29.50 g; Bł: 28.28 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 3.62 g;	E: 1884.34 kcal; : 92.97 g; T: 60.49 g; W: 252.71 g; w tym cukry: 20.38 g; Bł: 40.59 g; Sól: 5.57 g; Kw. tł.nas: 3.22 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-18 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, 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 JĘCZ, 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, 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.pi etr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (<u>SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 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: 2151.89 kcal; : 79.22 g; T: 72.47 g; W: 298.19 g; w tym cukry: 36.81 g; Bł: 36.53 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 1.70 g;	E: 1842.36 kcal; : 70.04 g; T: 51.92 g; W: 283.85 g; w tym cukry: 35.74 g; Bł: 28.19 g; Sól: 2.51 g; Kw. tł.nas: 3.13 g;	E: 1897.74 kcal; : 69.91 g; T: 74.91 g; W: 243.56 g; w tym cukry: 29.15 g; Bł: 36.82 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 2.95 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-19 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb 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	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	
		E: 1921.38 kcal; : 68.17 g; T: 48.02 g; W: 300.60 g; w tym cukry: 25.40 g; Bł: 20.65 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;	E: 1943.41 kcal; : 74.95 g; T: 55.37 g; W: 288.91 g; w tym cukry: 26.33 g; Bł: 12.69 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 2.74 g;	E: 1864.40 kcal; : 71.41 g; T: 54.95 g; W: 276.40 g; w tym cukry: 26.78 g; Bł: 37.15 g; Sól: 5.19 g; Kw. tł.nas: 2.78 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka gotowana(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z og. kiszonych, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1814.55 kcal; : 107.03 g; T: 57.89 g; W: 223.65 g; w tym cukry: 34.78 g; Bł: 36.87 g; Sól: 6.85 g; Kw. tł.nas: 7.63 g;	E: 1879.29 kcal; : 106.53 g; T: 63.04 g; W: 234.71 g; w tym cukry: 36.20 g; Bł: 29.45 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 7.45 g;	E: 1760.75 kcal; : 104.79 g; T: 67.80 g; W: 193.08 g; w tym cukry: 23.25 g; Bł: 37.62 g; Sól: 6.81 g; Kw. tł.nas: 7.76 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-21, poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, 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>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) pier.leniw z b.ser z bułką tartą i tłuszcz. (8 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi z rodzynkami i z jabłkiem. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML, SEL) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) surówka z 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 mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	

21 poniedziałek		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
		E: 1906.30 kcal; : 70.80 g; T: 56.43 g; W: 270.46 g; w tym cukry: 24.33 g; Bł: 23.11 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 1.29 g;	E: 1851.04 kcal; : 71.99 g; T: 54.16 g; W: 274.75 g; w tym cukry: 27.01 g; Bł: 18.82 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 1.32 g;	E: 1870.10 kcal; : 77.95 g; T: 60.49 g; W: 254.31 g; w tym cukry: 23.86 g; Bł: 26.69 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 1.01 g;
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Sal. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	Sal.z ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	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 sur z czerw kap z jab i ceb, olej 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 burak.+march.+jabłko+olej rz. 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 sur z czerw kap z jab i ceb, olej 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

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-22 wtorek	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 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)
		E: 2104.27 kcal; : 101.76 g; T: 75.20 g; W: 260.11 g; w tym cukry: 25.20 g; Bł: 37.01 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 4.60 g;	E: 1914.67 kcal; : 95.26 g; T: 61.29 g; W: 256.64 g; w tym cukry: 32.59 g; Bł: 27.42 g; Sól: 2.80 g; Kw. tł.nas: 3.47 g;	E: 1851.39 kcal; : 97.87 g; T: 74.01 g; W: 206.29 g; w tym cukry: 23.84 g; Bł: 39.55 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 3.35 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-23 środa	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser żółty (3 plastry)(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	Salata zielona 10 g 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 bez cukru 250 ml	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>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 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>) 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	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	ogórek świeży (plastry) 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: 2036.86 kcal; : 71.64 g; T: 64.88 g; W: 296.95 g; w tym cukry: 27.08 g; Bł: 28.75 g; Sól: 7.07 g; Kw. tł.nas: 2.10 g;	E: 1866.52 kcal; : 69.40 g; T: 52.61 g; W: 290.73 g; w tym cukry: 36.14 g; Bł: 24.07 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 0.56 g;	E: 1932.17 kcal; : 70.37 g; T: 69.90 g; W: 252.65 g; w tym cukry: 34.66 g; Bł: 32.99 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 0.57 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	rzodkiewka w plastrach 30 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 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	Salata zielona 10 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		brzoskwinia 200 g
	Obiad	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kapusta zasmażana(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	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 120 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 120 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 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>) serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g (<u>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>) serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g (<u>może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z 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>)		ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)

09-24 czwartek		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	
		E: 1892.32 kcal; : 89.35 g; T: 64.58 g; W: 225.22 g; w tym cukry: 23.58 g; Bł: 31.57 g; Sól: 8.52 g; Kw. tł.nas: 4.10 g;	E: 1837.13 kcal; : 85.16 g; T: 63.43 g; W: 222.45 g; w tym cukry: 17.86 g; Bł: 22.85 g; Sól: 7.27 g; Kw. tł.nas: 4.11 g;	E: 1843.17 kcal; : 85.57 g; T: 59.90 g; W: 248.19 g; w tym cukry: 44.29 g; Bł: 37.04 g; Sól: 6.98 g; Kw. tł.nas: 3.19 g;	
2026-09-25 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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g 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 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	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 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g Ogórek świeży (plastry) 20 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: 2042.65 kcal; : 68.37 g; T: 65.16 g; W: 295.53 g; w tym cukry: 23.78 g; Bł: 22.75 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 4.05 g;	E: 1937.82 kcal; : 73.54 g; T: 59.33 g; W: 282.71 g; w tym cukry: 24.37 g; Bł: 14.96 g; Sól: 2.32 g; Kw. tł.nas: 4.06 g;	E: 1878.11 kcal; : 74.28 g; T: 64.98 g; W: 250.87 g; w tym cukry: 16.86 g; Bł: 32.88 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 4.05 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-26 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 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.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 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	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) Kasotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z ryżem brązowym i ziel.(GLU,SEL,MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kasotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 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	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	
		E: 1811.20 kcal; : 68.03 g; T: 50.27 g; W: 273.94 g; w tym cukry: 25.52 g; Bł: 36.94 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;	E: 1870.99 kcal; : 68.01 g; T: 50.10 g; W: 295.37 g; w tym cukry: 25.43 g; Bł: 30.49 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;	E: 1810.78 kcal; : 71.30 g; T: 61.09 g; W: 250.11 g; w tym cukry: 25.22 g; Bł: 42.26 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 2.87 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-27 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;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) Papryka w kawałku 20 g połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: 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>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)		
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) 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	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		
		E: 1899.39 kcal; : 79.83 g; T: 58.70 g; W: 259.38 g; w tym cukry: 16.49 g; Bf: 20.52 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 3.20 g;	E: 1915.18 kcal; : 85.42 g; T: 57.19 g; W: 267.20 g; w tym cukry: 17.32 g; Bf: 15.12 g; Sól: 2.94 g; Kw. tł.nas: 3.21 g;	E: 1802.63 kcal; : 86.12 g; T: 60.95 g; W: 226.43 g; w tym cukry: 13.56 g; Bf: 22.72 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 2.53 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	rzodkiewka w plasterach 30 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 150 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 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	rzodkiewka w plasterach 30 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 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
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		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	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (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 30 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE)		mały ser z koperkiem 40 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: 1811.69 kcal; : 91.98 g; T: 63.48 g; W: 216.21 g; w tym cukry: 25.04 g; Bł: 35.99 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 3.10 g;	E: 1795.42 kcal; : 92.14 g; T: 54.76 g; W: 246.28 g; w tym cukry: 22.74 g; Bł: 27.57 g; Sól: 3.48 g; Kw. tł.nas: 0.99 g;	E: 1850.57 kcal; : 93.52 g; T: 64.64 g; W: 236.16 g; w tym cukry: 31.43 g; Bł: 42.85 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 1.17 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-30 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pomidor 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pomidor 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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>)
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Gołąbki z kaszy jęczmiennej i ryżu z warzywami (2 szt)(GLU JĘCZ, SEL,) 350 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g twarożek ze świeżą papryką(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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) 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>)

2026-09-30 środa

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
	E: 1981.39 kcal; : 76.40 g; T: 72.53 g; W: 261.76 g; w tym cukry: 31.75 g; Bł: 37.93 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 8.27 g;	E: 1832.39 kcal; : 68.30 g; T: 56.90 g; W: 275.29 g; w tym cukry: 28.09 g; Bł: 18.73 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 2.82 g;	E: 1825.89 kcal; : 68.75 g; T: 56.32 g; W: 270.96 g; w tym cukry: 28.98 g; Bł: 36.50 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 0.87 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,*