		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) 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,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 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 otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 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		selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (***GLU, MLE,***) 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 pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (***RYB, 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	Sałata zielona 10 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne 10 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	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		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: 1920.09 kcal; : 78.74 g; T: 66.11 g; W: 250.95 g; w tym cukry: 28.39 g; Bł: 26.02 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 3.21 g;	E: 1894.87 kcal; : 77.45 g; T: 60.66 g; W: 268.12 g; w tym cukry: 28.65 g; Bł: 20.42 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 3.20 g;	E: 1848.45 kcal; : 80.24 g; T: 61.60 g; W: 249.95 g; w tym cukry: 25.82 g; Bł: 29.99 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 2.75 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ, GOR,***) ser biały z natką pietruszki 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ, GOR,***) ser biały z natką pietruszki 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
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) 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	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (***GLU, MLE, SEL,***) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (***może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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,***) 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	rzodkiewka w plastrach 30 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(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	sałata lodowa 10 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(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	rzodkiewka w plastrach 30 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		Pomidor 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 1897.53 kcal; : 96.84 g; T: 63.57 g; W: 240.79 g; w tym cukry: 26.63 g; Bł: 36.06 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 2.83 g;	E: 1871.49 kcal; : 92.73 g; T: 63.38 g; W: 246.41 g; w tym cukry: 20.80 g; Bł: 26.45 g; Sól: 3.25 g; Kw. tł.nas: 1.66 g;	E: 1950.89 kcal; : 96.50 g; T: 73.48 g; W: 238.85 g; w tym cukry: 33.65 g; Bł: 43.35 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 2.12 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-21 środa	Śniadanie	Pomidor 50 g szczypiorek 5 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 80 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 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 z cytryną b/ cukru 250 ml	Pomidor 50 g 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,***) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, 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	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ,***) 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,***) makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (***GLU, MLE,***) 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,***) serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g (***może zawierać: GLU, GOR,***) musztarda 20 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,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (***GOR,***) serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g (***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. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (***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	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		mały ser z koperkiem 40 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 2110.74 kcal; : 86.75 g; T: 71.21 g; W: 258.06 g; w tym cukry: 18.72 g; Bł: 20.11 g; Sól: 6.92 g; Kw. tł.nas: 2.01 g;	E: 1879.69 kcal; : 81.24 g; T: 57.73 g; W: 239.40 g; w tym cukry: 18.28 g; Bł: 15.26 g; Sól: 5.87 g; Kw. tł.nas: 0.92 g;	E: 1836.39 kcal; : 84.21 g; T: 52.48 g; W: 258.12 g; w tym cukry: 17.22 g; Bł: 29.95 g; Sól: 6.79 g; Kw. tł.nas: 0.20 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SOJ, 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,***) 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 pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g 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
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jogurt naturalny (MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) 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	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 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	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistymi nat. pietruszki b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) Rizotto z ryżem brązowym , warzywami i mięsem(SEL) 240 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 sojąmarchwią, 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 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 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 sojąmarchwią, 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,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		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: 2087.56 kcal; : 76.58 g; T: 74.01 g; W: 265.16 g; w tym cukry: 30.66 g; Bł: 26.33 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 2.36 g;	E: 1810.95 kcal; : 69.77 g; T: 60.84 g; W: 251.50 g; w tym cukry: 38.78 g; Bł: 17.51 g; Sól: 2.58 g; Kw. tł.nas: 2.91 g;	E: 1806.05 kcal; : 81.21 g; T: 63.67 g; W: 227.96 g; w tym cukry: 25.94 g; Bł: 37.50 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 4.81 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-23 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,***) Mozarella 2 plastry 35 g (***MLE,***) masło roślinne 10 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,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 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 owocowa b/cukru 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (***JAJ, RYB, GOR,***) Mozarella 2 plastry 35 g (***MLE,***) masło roślinne 10 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 truskawkami(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Ryba panierowana morszczuk(GLU,PSZ,JAJ) 140 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	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet z ryby z morszczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (***SEL,***) młode ziemniaki z koperkiem 270 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,***) pulpet z ryby z morszczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) 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	Sałata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) 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	Sałata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***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	Sałata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) masło roślinne 10 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,***)		ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 2058.98 kcal; : 97.57 g; T: 75.21 g; W: 247.67 g; w tym cukry: 19.04 g; Bł: 39.83 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 7.27 g;	E: 1894.39 kcal; : 87.14 g; T: 60.87 g; W: 266.36 g; w tym cukry: 24.82 g; Bł: 32.98 g; Sól: 3.26 g; Kw. tł.nas: 5.62 g;	E: 1892.30 kcal; : 101.17 g; T: 74.01 g; W: 217.67 g; w tym cukry: 19.70 g; Bł: 40.43 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 6.64 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-24 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) 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	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) 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 natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,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		solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(GLU ORKISZ ,SEL) 230 g (***GLU, 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.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 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 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	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,***)		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: 1964.91 kcal; : 71.16 g; T: 53.97 g; W: 296.40 g; w tym cukry: 25.19 g; Bł: 23.09 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 0.61 g;	E: 2031.03 kcal; : 69.74 g; T: 54.94 g; W: 318.32 g; w tym cukry: 25.47 g; Bł: 16.90 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 0.48 g;	E: 1876.76 kcal; : 69.58 g; T: 54.27 g; W: 282.14 g; w tym cukry: 25.59 g; Bł: 36.12 g; Sól: 6.51 g; Kw. tł.nas: 0.63 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 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	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 bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 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	jogurt naturalny (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,***) 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,***) młode ziemniaki z koperkiem 270 g ćwikła 150 g (***MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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,***) 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,***) młode ziemniaki z koperkiem 270 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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,***) 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,***) młode ziemniaki z koperkiem 270 g marchewka gotowana(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	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 15 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	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 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	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jo gurt. nat. 100 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 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: 1854.52 kcal; : 88.12 g; T: 57.26 g; W: 252.64 g; w tym cukry: 35.48 g; Bł: 35.95 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 3.01 g;	E: 1878.45 kcal; : 87.00 g; T: 58.70 g; W: 264.21 g; w tym cukry: 36.04 g; Bł: 29.25 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 3.01 g;	E: 1964.88 kcal; : 91.08 g; T: 69.97 g; W: 254.90 g; w tym cukry: 24.24 g; Bł: 44.65 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 3.02 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ, może zawierać: GOR,***) 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,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ, może zawierać: 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,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
	II ŚN	śliwka(2szt) 80 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) 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	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (***MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem pełnoziarn.i natka pietruszki(GLU,PSZ, SEL,MLE) 350 ml (***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	sałata lodowa 10 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (***GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,***) 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,***) 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 lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		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: 1838.85 kcal; : 69.19 g; T: 59.49 g; W: 254.88 g; w tym cukry: 31.45 g; Bł: 25.44 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 1.06 g;	E: 1847.22 kcal; : 74.72 g; T: 53.47 g; W: 276.10 g; w tym cukry: 33.81 g; Bł: 21.54 g; Sól: 3.24 g; Kw. tł.nas: 1.09 g;	E: 1810.17 kcal; : 72.21 g; T: 60.75 g; W: 247.00 g; w tym cukry: 31.44 g; Bł: 28.19 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 1.05 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+ olej lniany.(GLU JECZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 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	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+ olej lniany.(GLU JECZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) 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,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jogurt naturalny (MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) surówka z burak.+og.kisz.+cebula+jabł.+olej 150 g (***GOR,***) ryż brązowy na sypko 200 g (***MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 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,***) ryż biały na sypko 200 g (***MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) ryż brązowy na sypko 200 g (***MLE,***) surówka z burak.+og.kisz.+cebula+jabł.+olej 150 g (***GOR,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) masło roślinne 10 g 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	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)	jogurt naturalny (MLE,) 150 ml (***MLE,***)	szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 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: 2174.52 kcal; : 83.86 g; T: 77.49 g; W: 286.71 g; w tym cukry: 26.70 g; Bł: 31.35 g; Sól: 7.24 g; Kw. tł.nas: 4.34 g;	E: 2071.44 kcal; : 89.63 g; T: 62.78 g; W: 297.77 g; w tym cukry: 32.84 g; Bł: 19.29 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 3.52 g;	E: 1959.72 kcal; : 90.89 g; T: 73.55 g; W: 238.53 g; w tym cukry: 26.32 g; Bł: 32.64 g; Sól: 6.08 g; Kw. tł.nas: 3.17 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-28 środa	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (***MLE,***) twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) szczypiorek 5 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (***MLE,***) 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,***)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (***MLE,***) szczypiorek 5 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,***)
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	żurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT,GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (***GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR,***) Gołąbki z kasz grycz i jęczmiennej z warzywami(2 szt.)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (***GLU, MLE, SEL,***) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) 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,***) 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,***) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (***SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 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	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) 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	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	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: 1906.29 kcal; : 74.15 g; T: 63.87 g; W: 264.63 g; w tym cukry: 26.79 g; Bł: 35.40 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 1.22 g;	E: 1826.98 kcal; : 72.65 g; T: 53.77 g; W: 274.37 g; w tym cukry: 26.16 g; Bł: 29.34 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 2.81 g;	E: 1860.14 kcal; : 72.65 g; T: 58.62 g; W: 267.00 g; w tym cukry: 25.04 g; Bł: 40.20 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 0.84 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (***może zawierać: GLU, SOJ, GOR,***) chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 80 g (***GLU, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) masło roślinne 15 g herbata z cytryną b/ 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 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 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 z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ, 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	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) młode ziemniaki z koperkiem 270 g surówka z marchwi z rodzynkamim i z jabłkiem. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) młode ziemniaki z koperkiem 270 g surówka z marchwi z rodzynkamim i z jabłkiem. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Pomidor 50 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 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	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 bez cukru 250 ml	Pomidor 50 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	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		Papryka w kawałku 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: 1886.63 kcal; : 92.32 g; T: 56.06 g; W: 248.19 g; w tym cukry: 24.58 g; Bł: 36.46 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 3.15 g;	E: 1766.43 kcal; : 82.71 g; T: 55.91 g; W: 247.26 g; w tym cukry: 27.30 g; Bł: 30.34 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 3.34 g;	E: 1887.30 kcal; : 93.58 g; T: 53.40 g; W: 268.44 g; w tym cukry: 27.70 g; Bł: 44.84 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 3.03 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-30 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (***RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 owocowa b/cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) Mozarella 2 plastry 35 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 owocowa b/cukru 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (***RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,***) Mozarella 2 plastry 35 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 drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, 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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) zapiekanka z makaronem i warzywami(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 i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (***GLU, MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Sałata zielona 10 g sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, 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	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) 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: 2229.53 kcal; : 73.95 g; T: 76.60 g; W: 311.81 g; w tym cukry: 31.97 g; Bł: 32.71 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 2.15 g;	E: 2076.70 kcal; : 68.95 g; T: 65.45 g; W: 310.75 g; w tym cukry: 32.37 g; Bł: 26.63 g; Sól: 2.73 g; Kw. tł.nas: 3.63 g;	E: 1932.21 kcal; : 68.16 g; T: 75.13 g; W: 253.06 g; w tym cukry: 29.80 g; Bł: 33.92 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 1.00 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-10-31 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) rzodkiewka w plastrach 30 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,***) pomidor b/ skórki 50 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	
	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		
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 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	
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		
		E: 1923.13 kcal; : 68.71 g; T: 48.97 g; W: 298.25 g; w tym cukry: 25.40 g; Bł: 22.39 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;	E: 1909.16 kcal; : 66.79 g; T: 48.38 g; W: 305.18 g; w tym cukry: 26.33 g; Bł: 15.09 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 0.13 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,