		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (***GLU, JAJ, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (***GLU, JAJ, GOR,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 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	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) 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	Rosół z makaronem pełnoziarnistym i nat.pietruszki(GLU PSZE,SEL) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z białej kapusty 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (***GOR,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (***GOR,***) 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 og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (***GOR,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 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
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 1843.96 kcal; : 106.72 g; T: 63.93 g; W: 218.22 g; w tym cukry: 26.86 g; Bł: 37.21 g; Sól: 6.75 g; Kw. tł.nas: 8.03 g;	E: 1819.91 kcal; : 104.44 g; T: 62.49 g; W: 223.52 g; w tym cukry: 23.92 g; Bł: 29.32 g; Sól: 5.82 g; Kw. tł.nas: 7.44 g;	E: 1879.18 kcal; : 107.50 g; T: 76.56 g; W: 200.38 g; w tym cukry: 27.61 g; Bł: 38.18 g; Sól: 6.64 g; Kw. tł.nas: 8.30 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) Papryka w kawałku 20 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SOJ, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (***GLU, SEL,***) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (***GLU,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (***GLU, MLE,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata 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 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
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, 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: 2242.51 kcal; : 98.65 g; T: 65.68 g; W: 283.35 g; w tym cukry: 13.09 g; Bł: 30.77 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 1.92 g;	E: 2068.99 kcal; : 82.78 g; T: 52.19 g; W: 322.17 g; w tym cukry: 23.48 g; Bł: 21.57 g; Sól: 3.08 g; Kw. tł.nas: 0.64 g;	E: 1855.89 kcal; : 80.05 g; T: 54.84 g; W: 258.67 g; w tym cukry: 22.85 g; Bł: 29.88 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	rzodkiewka w plastrach 30 g szczypiorek 5 g ser biały z natką pietruszki 80 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 bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g szczypiorek 5 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
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		jabłko 120 g
	Obiad	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 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,***) surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 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,***) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 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
	PN	bułeczka drożdżowa z sezamem(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		Pomidor 50 g 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,***)
		E: 1827.99 kcal; : 92.04 g; T: 54.35 g; W: 246.62 g; w tym cukry: 24.69 g; Bł: 32.95 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 2.48 g;	E: 1884.15 kcal; : 95.49 g; T: 54.22 g; W: 267.77 g; w tym cukry: 33.46 g; Bł: 30.04 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 1.73 g;	E: 1888.04 kcal; : 93.65 g; T: 58.91 g; W: 256.11 g; w tym cukry: 33.76 g; Bł: 44.80 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 1.60 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-04 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) pier.leniw z b.ser z bułką tartą i tłuszcz. (8 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) surówka z marchwi z rodzynkamim i z jabłkiem. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,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	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat. pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: SOJ,***) serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g (***może zawierać: GLU, GOR,***) musztarda 20 g (***GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat. pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (***GLU, może zawierać: SOJ,***) serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g (***może zawierać: GLU, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g sał.makron pełnoziar.+march.+fas.szpa.+nat.pie +olej. 100 g (***GLU,***) 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

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-04 środa	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		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: 2258.28 kcal; : 84.36 g; T: 65.88 g; W: 310.35 g; w tym cukry: 27.13 g; Bł: 27.44 g; Sól: 7.34 g; Kw. tł.nas: 1.39 g;	E: 2189.45 kcal; : 80.29 g; T: 64.30 g; W: 308.83 g; w tym cukry: 28.11 g; Bł: 20.71 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 1.39 g;	E: 1983.99 kcal; : 78.98 g; T: 65.41 g; W: 271.36 g; w tym cukry: 26.64 g; Bł: 32.14 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 1.46 g;
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	rzodkiewka w plastrach 30 g Sałata zielona 10 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	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g Sałata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Kotlet mielony z morszczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (***GLU, MLE,***) ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (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 koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (***GLU, MLE,***) ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (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 koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (***GLU, MLE,***) ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-05 czwartek	Kolacja	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (***GOR,***) pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (***GOR,***) 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 og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (***GOR,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 1872.52 kcal; : 73.73 g; T: 64.86 g; W: 254.00 g; w tym cukry: 21.63 g; Bł: 26.49 g; Sól: 7.05 g; Kw. tł.nas: 9.26 g;	E: 1825.46 kcal; : 73.45 g; T: 53.64 g; W: 271.47 g; w tym cukry: 22.41 g; Bł: 20.28 g; Sól: 5.74 g; Kw. tł.nas: 2.07 g;	E: 1938.06 kcal; : 81.02 g; T: 67.18 g; W: 257.27 g; w tym cukry: 26.97 g; Bł: 33.45 g; Sól: 6.49 g; Kw. tł.nas: 4.42 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-06 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, 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 bez cukru 250 ml	sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g Mozarella 2 plastry 35 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (***GLU, JAJ,***)		maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	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,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Sałata zielona 20 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) 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 20 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 20 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) 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
	PN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 2319.65 kcal; : 82.02 g; T: 74.07 g; W: 329.73 g; w tym cukry: 31.66 g; Bł: 30.88 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 4.89 g;	E: 2172.56 kcal; : 72.68 g; T: 65.90 g; W: 327.11 g; w tym cukry: 26.54 g; Bł: 16.90 g; Sól: 2.90 g; Kw. tł.nas: 4.87 g;	E: 1933.51 kcal; : 76.17 g; T: 64.28 g; W: 263.25 g; w tym cukry: 17.58 g; Bł: 34.56 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 4.07 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-07 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 100 g (***może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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,***)	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 100 g (***może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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 groszku+marchew+olej lniany +bazylia 100 g (***może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistymi nat. pietruszki b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 40 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	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	Sałata zielona 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		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: 1815.19 kcal; : 69.79 g; T: 52.09 g; W: 266.57 g; w tym cukry: 17.46 g; Bł: 35.36 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 0.41 g;	E: 1800.98 kcal; : 67.88 g; T: 51.50 g; W: 273.50 g; w tym cukry: 18.37 g; Bł: 28.16 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 0.42 g;	E: 1803.81 kcal; : 73.49 g; T: 61.88 g; W: 243.22 g; w tym cukry: 16.67 g; Bł: 37.76 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 3.00 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Papryka w kawałku 30 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 30 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,***) 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,***) 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,***) 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. +natk.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. +natk.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.+jogurt. nat. 100 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 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,***)

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
11-08 niedziela		E: 1875.66 kcal; : 77.13 g; T: 56.65 g; W: 265.36 g; w tym cukry: 36.01 g; Bł: 26.93 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 2.91 g;	E: 1896.87 kcal; : 75.90 g; T: 58.05 g; W: 276.37 g; w tym cukry: 36.18 g; Bł: 20.06 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 2.90 g;	E: 1986.02 kcal; : 80.09 g; T: 69.36 g; W: 267.62 g; w tym cukry: 24.77 g; Bł: 35.63 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 2.92 g;
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Sałata zielona 20 g rzodkiewka w plastrach 20 g polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ, może zawierać: 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	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+zioła 100 g polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ, może zawierać: GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g Sałata zielona 20 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	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,***) 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 ser topiony(MLE) 50 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 (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (***RYB, 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 40 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (***RYB, 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	Ciasto drożdzowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		pomidor b/ skórki 50 g 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: 1980.00 kcal; : 80.49 g; T: 56.32 g; W: 284.44 g; w tym cukry: 15.08 g; Bł: 20.27 g; Sól: 5.70 g; Kw. tł.nas: 1.26 g;	E: 1882.98 kcal; : 76.65 g; T: 49.18 g; W: 291.74 g; w tym cukry: 29.87 g; Bł: 24.61 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 1.17 g;	E: 1967.71 kcal; : 79.58 g; T: 53.92 g; W: 294.87 g; w tym cukry: 27.73 g; Bł: 37.94 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 0.39 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z 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 zielona b/cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata zielona b/cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (***GLU, SOJ, może zawierać: GOR,***) ziemniaki z koperkiem 250 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,***) 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, jabłka i selera 150 g (***SEL,***) 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,***) 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, jabłka i selera 150 g (***SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (***GOR,***) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, może zawierać: GLU, GOR,***) musztarda 20 g (***GOR,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (***GOR,***) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, może zawierać: GLU, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (***GOR,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
-11-10 wtorek		E: 1915.57 kcal; : 90.38 g; T: 74.76 g; W: 242.03 g; w tym cukry: 37.30 g; Bł: 29.38 g; Sól: 7.64 g; Kw. tł.nas: 1.72 g;	E: 1905.20 kcal; : 79.24 g; T: 81.24 g; W: 235.22 g; w tym cukry: 33.27 g; Bł: 19.18 g; Sól: 6.42 g; Kw. tł.nas: 3.07 g;	E: 1822.31 kcal; : 74.71 g; T: 57.47 g; W: 258.08 g; w tym cukry: 27.38 g; Bł: 36.49 g; Sól: 6.50 g; Kw. tł.nas: 2.46 g;
2026-11-11 środa	Śniadanie	Ogórek świeży plastry 40 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	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	Ogórek świeży plastry 40 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g 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,***) 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	rzodkiewka w plastrach 30 g 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	Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml	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
	PN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 1859.47 kcal; : 82.44 g; T: 47.98 g; W: 273.62 g; w tym cukry: 28.03 g; Bł: 25.86 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 3.45 g;	E: 2013.24 kcal; : 94.78 g; T: 60.63 g; W: 278.54 g; w tym cukry: 24.70 g; Bł: 18.59 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 7.24 g;	E: 2152.98 kcal; : 121.68 g; T: 71.86 g; W: 262.60 g; w tym cukry: 30.43 g; Bł: 46.46 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 7.05 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały (MLE) 70 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
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.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,***) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***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,***) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***) surówka z białej kapusty 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
	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 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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,) 68 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 kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 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

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-12 czwartek	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 1802.88 kcal; : 65.35 g; T: 68.76 g; W: 237.55 g; w tym cukry: 36.42 g; Bł: 29.50 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 4.12 g;	E: 1735.28 kcal; : 69.51 g; T: 53.60 g; W: 253.39 g; w tym cukry: 32.44 g; Bł: 22.62 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 3.45 g;	E: 1919.83 kcal; : 87.74 g; T: 70.21 g; W: 240.39 g; w tym cukry: 30.27 g; Bł: 32.38 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 4.10 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-13 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, 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 bez cukru 250 ml	sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g Mozarella 2 plastry 35 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (***GLU, JAJ,***)		maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	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,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Sałata zielona 20 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) 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 20 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 20 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (***JAJ,***) 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
	PN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***)
		E: 2319.65 kcal; : 82.02 g; T: 74.07 g; W: 329.73 g; w tym cukry: 31.66 g; Bł: 30.88 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 4.89 g;	E: 2172.56 kcal; : 72.68 g; T: 65.90 g; W: 327.11 g; w tym cukry: 26.54 g; Bł: 16.90 g; Sól: 2.90 g; Kw. tł.nas: 4.87 g;	E: 1933.51 kcal; : 76.17 g; T: 64.28 g; W: 263.25 g; w tym cukry: 17.58 g; Bł: 34.56 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 4.07 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-14 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 100 g (***może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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,***)	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 100 g (***może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,***) 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 groszku+marchew+olej lniany +bazylia 100 g (***może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistymi nat. pietruszki b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL, może zawierać: SOJ,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 40 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	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	Sałata zielona 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (***GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,***)		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: 1815.19 kcal; : 69.79 g; T: 52.09 g; W: 266.57 g; w tym cukry: 17.46 g; Bł: 35.36 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 0.41 g;	E: 1800.98 kcal; : 67.88 g; T: 51.50 g; W: 273.50 g; w tym cukry: 18.37 g; Bł: 28.16 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 0.42 g;	E: 1803.81 kcal; : 73.49 g; T: 61.88 g; W: 243.22 g; w tym cukry: 16.67 g; Bł: 37.76 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 3.00 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Papryka w kawałku 30 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 30 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,***) 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,***) 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,***) 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. +natk.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. +natk.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.+jogurt. nat. 100 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***może zawierać: GLU, SEL, GOR,***) masło roślinne 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,***)

Wszelkie prawa zastrzeżone

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-11-15 niedziela		E: 1875.66 kcal; : 77.13 g; T: 56.65 g; W: 265.36 g; w tym cukry: 36.01 g; Bł: 26.93 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 2.91 g;	E: 1896.87 kcal; : 75.90 g; T: 58.05 g; W: 276.37 g; w tym cukry: 36.18 g; Bł: 20.06 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 2.90 g;	E: 1986.02 kcal; : 80.09 g; T: 69.36 g; W: 267.62 g; w tym cukry: 24.77 g; Bł: 35.63 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 2.92 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,