

<b>Data-Dzień</b> <b>30.03.2026r</b> <b>Poniedziałek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) dżem 25g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) powidło bez cukru 50g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80%15g bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</b>	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) dżem 25g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( MLE GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) marchewka mini 50g sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( MLE GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g marchewka mini 50g sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Jabłko 200g</b>	Jarzynowa z ziemniakami, 350 ml (MLE GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) marchewka mini 50g sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
<b>Kolacja</b>	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) mix sałat 20g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
<b>PD</b>	<b>Serek Tartare 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>	<b>Serek Tartare 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>	<b>Serek Tartare 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
	<b>E:1880,56 B:78,97 T:67,54 W:250,56 w tym cukry:51,57 kw.tł:24,39 Bł:22,34 sól:5,05</b>	<b>E:2102,10 B:96,50 T:52,83 W:305,38 w tym cukry:62,46 kw.tł:24,20 Bł:35,72 sól:5,50</b>	<b>E:1798,96 B:78,73 T:59,07 W:249,35 w tym cukry:66,90 kw.tł:24,17 Bł:22,04 sól:5,06</b>

Data-Dzień 31.03.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) mandarynka 120g papryka czerwona 50g margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) mandarynka 120g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml <b>II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</b>	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) mandarynka 120g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) kotlet pożarski 120g (JAJ GLU PSZ) sałatka z rukoli, fety i buraka 150g (MLE GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100g (MLE GLU PSZ) sałatka z mozzarella i burakiem 150g (GOR MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Mus 100g</b>	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100 g (MLE, GLU PSZ) sałatka z mozzarella i burakiem 150g (GOR MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty 40g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)
	E:2569,38 B:114,11 T:98,16 W:322,41 w tym cukry:80,76 kw.tł:32,40 Bł:29,25 sól:6,88	E:2294,74 B:113,76 T:72,52 W:313,01 w tym cukry:75,16 kw.tł:26,29 Bł:31,88 sól:6,99	E:2312,46 B:102,73 T:72,98 W:326,06 w tym cukry:87,27 kw.tł:26,61 Bł:28,96 sól:5,63

Data-Dzień 1.04.2026r Środa	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ketchup 20g (GLU PSZ SEL) sałata zielona 10g serek almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ GLU PSZ MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 10g serek almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ MLE GLU PSZ) parówka drobiowa 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 10g serek almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń ze schabu 70g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z marchewki 150g brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń ze schabu 70g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z marchewki 150g brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Pomarańcza 200g</b>	Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń ze schabu 70g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z marchewki 150g brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
<b>Kolacja</b>	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	<b>Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>	<b>Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>	<b>Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>
	<b>E:2215,30 B:104,19 T:72,27 W:299,95 w tym cukry:75,73 kw.tł:25,57 Bł:24,08 sól:7,95</b>	<b>E:2108,64 B:115,87 T:59,17 W:295,59 w tym cukry:54,63 kw.tł:22,76 Bł:33,54 sól:7,82</b>	<b>E:2131,52 B:103,77 T:65,06 W:295,49 w tym cukry:73,62 kw.tł:25,13 Bł:23,64 sól:6,60</b>

<b>Data- Dzień</b> <b>2.04.2026r</b> <b>Czwartek</b>	<h2>Dieta podstawowa</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>	<h2>Dieta łatwostrawna</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Owsianka na mleku 300g(<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  kiełbasa drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek mozzarella 30g (<b>MLE</b>)  papryka czerwona 50g  oliwki 20g  mix sałat 20g  margaryna roślinna 80% 15g  bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 300g(<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  kiełbasa drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek mozzarella 30g (<b>MLE</b>)  mix sałat 20g  pomidor 50g  margaryna roślinna 80% 15g  bułka grahamka 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</b></p>	<p>Owsianka na mleku 300g(<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  kiełbasa drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek mozzarella 30g (<b>MLE</b>)  mix sałat 20g  pomidor 50g  margaryna roślinna 80% 15g  bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Kapuśniak z ziemniakami 350 ml(<b>GLU PSZ SEL</b>)  filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g  ryż na sypko 150g  sałata zielona 10g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g  ryż na sypko 150g  sałata zielona 10g  kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Kiwi 120g</b></p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g  ryż na sypko 150g  sałata zielona 10g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Polędwica sopocka 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  Serek Hochland 22,5 (<b>MLE</b>)  pomidor 100g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  pomidor 100g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  pomidor 100g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>PD</b>	<b>Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	<b>Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)</b>
	<b>E:2123,14 B:87,16 T:65,61 W:308,95 w tym cukry:65,43 kw.tł:24,00 Bł:25,26 sól:6,11</b>	<b>E:2047,05 B:102,51 T:50,09 W:313,96 w tym cukry:48,40 kw.tł:20,06 Bł:34,17 sól:7,05</b>	<b>E:2007,87 B:90,91 T:50,36 W:310,28 w tym cukry:63,63 kw.tł:20,93 Bł:24,11 sól:4,33</b>

Data-Dzień 3.04.2026r Piątek	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>) sałata masłowa 10g rzodkiewki 20g serek Almette 30g (<b>MLE</b>) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>) kawa biała inka 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLUJĘCZ</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>) sałata masłowa 10g pomidor 50g serek Almette 30g (<b>MLE</b>) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) kawa biała inka b.c. 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p> <p><b>II śniadanie: Serek śmietankowy Tartare 20g (MLE) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</b></p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>) sałata masłowa 10g pomidor 50g serek Almette 30g (<b>MLE</b>) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>) kawa biała inka 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p>
<b>Obiad</b>	<p>Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b>) ryba smażona miruna 140g (<b>GLU PSZ JAJ RYB MLE</b>) surówka z czerwonej kapusty 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b>) ryba duszona miruna 100g (<b>RYB</b>) sos grecki 100g (<b>GLU PSZ SEL</b>) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Mandarynka 120g</b></p>	<p>Jarzynowa z makaronem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b>) ryba duszona miruna 100g (<b>RYB</b>) sos grecki 100g (<b>GLU PSZ SEL</b>) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Serek Grani 150g (<b>MLE</b>) miód 25g pomidor koktajlowy 100g masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150g (<b>MLE</b>) pomidor koktajlowy 100g powidło bez cukru 50g masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>) pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150g (<b>MLE</b>) pomidor koktajlowy 100g miód 25g masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Mus 100g</b>	<b>Mus 100g</b>	<b>Mus 100g</b>
	<b>E:2269,89 B:94,48 T:80,42 W:305,34 w tym cukry:94,08 kw.tł:22,11 Bł:25,86 sól:4,63</b>	<b>E:1990,04 B:101,33 T:55,98 W:288,14 w tym cukry:86,56 kw.tł:20,73 Bł:35,24 sól:5,58</b>	<b>E:1943,87 B:91,63 T:54,22 W:285,64 w tym cukry:92,44 kw.tł:20,41 Bł:25,74 sól:4,97</b>

Data-Dzień 4.04.2026r Sobota	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) ser żółty 40g (MLE) papryka świeża 50g mix sałat 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Serek śmietankowy Almette 30g (MLE) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</b>	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
<b>Obiad</b>	Żurek z jajkiem i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL JAJ) makaron z jabłkiem 300g (JAJ GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL JAJ) makaron z jabłkiem 300g (JAJ GLU PSZ) jogurt naturalny 150g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek: Chrupki 15g</b>	Żurek z jajkiem i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL JAJ) makaron z jabłkiem 300g (JAJ GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml
<b>Kolacja</b>	Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100g Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mus 100g pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>
	E:2514,61 B:81,17 T:73,45 W:399,41 w tym cukry:103,08 kw.tł:26,58 Bł:33,73 sól:7,39	E:1996,27 B:91,23 T:52,61 W:306,98 w tym cukry:86,20 kw.tł:19,47 Bł:34,62 sól:6,70	E:2454,37 B:86,92 T:64,43 W:399,17 w tym cukry:102,86 kw.tł:21,22 Bł:34,26 sól:5,91

<b>Data- Dzień</b> <b>5.04.2026r</b> <b>Niedziela</b>	<h2 style="text-align: center;">Dieta podstawowa</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta łatwostrawna</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  Jajko 1 szt. 60g (JAJ)  chrzan 50g (MLE JAJ GOR SOJ)  roszponka 10g  babka piaskowa 70g (GLU PSZ JAJ MLE)  margaryna roślinna 15g 80%  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ  GLU ŻYT)  kakao 250 ml (MLE)</p>	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  Jajko 2 szt. 120g (JAJ)  roszponka 10g  pomidor 100g  margaryna roślinna 15g 80%  pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)  kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p><b>II Śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</b></p>	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  Jajko 1 szt. 60g (JAJ)  roszponka 10g  pomidor 100g  babka piaskowa 70g (GLU PSZ JAJ MLE)  margaryna roślinna 15g 80%  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ  GLU ŻYT)  kakao 250 ml (MLE)</p>
<b>Obiad</b>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE)  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kapusta gotowana 150g (GLU PSZ)  kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL)  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  surówka z selera 150g (MLE SEL)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)</b></p>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL)  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Mix sałat z pomidorem koktajlowym, oliwkami i  mozzarellą 100g (MLE)  Serek śmietankowy 20g (MLE)  kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ  GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Mix sałat z pomidorem koktajlowym i mozzarellą 100g (MLE)  Serek śmietankowy 20g (MLE)  kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Mix sałat z pomidorem koktajlowym i mozzarellą 100g  (MLE)  Serek śmietankowy 20g (MLE)  kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ  GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>PD</b>	<b>Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)  + Wafle ryżowe 20g</b>	<b>Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)  + Wafle ryżowe 20g</b>	<b>Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)  + Wafle ryżowe 20g</b>
	<b>E:2494,04 B:117,28 T:90,12 W:318,19 w tym  cukry:80,77 kw.tł:26,73 Bł:28,76 sól:8,06</b>	<b>E:2087,47 B:126,60 T:68,54 W:256,06 w tym cukry:35,21  kw.tł:26,72 Bł:29,44 sól:7,71</b>	<b>E:2143,44 B:108,25 T:63,67 W:298,87 w tym  cukry:83,71 kw.tł:25,76 Bł:28,37 sól:6,42</b>