

Data-Dzień 27.04.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	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 pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (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 pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	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 pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gołąbki leniwe 120g, (GLU PSZ JAJ) sos pieczarkowy 100g (GLU PSZ MLE) kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ) sałatka z ogórka kiszzonego i sałaty lodowej 120g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ) surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog. 150g (MLE) papryka świeża 50g rzodkiewka 50g 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 homog. 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) mix sałat 20g pomidor 50g 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 homog. 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) mix sałat 20g pomidor 50g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE) + Kiwi 120g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Kiwi 120g	Jogurt owocowy 150g (MLE) + Kiwi 120g
	E:2306,69 B:98,58 T:76,32 W:322,93 w tym cukry:92,19 kw.tł:26,63 Bł:32,66 sól:8,58	E:2311,39 B:118,70 T:66,35 W:331,29 w tym cukry:78,42 kw.tł:25,44 Bł:43,15 sól:8,94	E:2335,08 B:102,27 T:67,79 W:346,32 w tym cukry:91,22 kw.tł:27,10 Bł:33,72 sól:6,17

<p>Data-Dzień 28.04.2026 Wtorek</p>	<p>Dieta podstawowa</p>	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta łatwostrawna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Kukurydzianka 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 ogórek świeży 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Kukurydzianka 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 pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</p>	<p>Kukurydzianka 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 pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
<p>Obiad</p>	<p>Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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</p>	<p>Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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 Podwieczorek: Kisiel 150ml</p>	<p>Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty 40g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
<p>PD</p>	<p>Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)</p>	<p>Chrupki 15g</p>	<p>Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)</p>
	<p>E:2594,58 B:112,05 T:106,29 W:315,18 w tym cukry:83,35 kw.tł:36,81 Bł:34,80 sól:7,20</p>	<p>E:2242,38 B:106,89 T:74,48 W:304,17 w tym cukry:57,20 kw.tł:27,24 Bł:35,66 sól:6,61</p>	<p>E:2449,46 B:107,49 T:79,68 W:342,71 w tym cukry:82,96 kw.tł:30,15 Bł:33,69 sól:6,16</p>

Data-Dzień 29.04.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) udziec z indyka w galarecie 60g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pomidor 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) udziec z indyka w galarecie 60g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80% 15g pomidor 100g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g II śniadanie: Szyńka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) udziec z indyka w galarecie 60g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pomidor 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Pomidorowa z mararonem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g (GOR) marchew mini 50g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z mararonem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g (GOR) marchew mini 50g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kiwi 120g	Pomidorowa z mararonem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g (GOR) marchew mini 50g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82% 10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82% 10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82% 10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
PD	Serek Grani 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Grani 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Grani 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2373,93 B:122,50 T:81,90 W:303,25 w tym cukry:74,99 kw.tł:27,92 Bł:33,07 sól:7,79	E:2300,98 B:130,06 T:74,31 W:296,12 w tym cukry:53,74 kw.tł:27,88 Bł:36,48 sól:8,30	E:2266,31 B:121,82 T:71,76 W:299,71 w tym cukry:74,33 kw.tł:27,22 Bł:32,73 sól:7,44

Data-Dzień 30.04.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (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 II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</p>	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (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</p>
Obiad	<p>Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) kurczak po wietnamsku 150g (SOJ) ryż 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo-warzywnym 200g ryż 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek: Pomarańcza 250g</p>	<p>Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo-warzywnym 200g ryż 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>
Kolacja	<p>Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hochland 22,5 (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 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</p>	<p>Polędwica sopocka 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</p>
PD	Jogurt pitny 150g (MLE)	Jogurt bez cukru 150g (MLE)	Jogurt pitny 150g (MLE)
	E:2415,28 B:109,16 T:67,02 W:360,29 w tym cukry:75,90 kw.tł:24,24 Bł:32,16 sól:9,36	E:2159,37 B:110,60 T:50,55 W:334,13 w tym cukry:50,99 kw.tł:20,13 Bł:36,58 sól:5,83	E:2179,82 B:99,98 T:49,42 W:350,01 w tym cukry:65,19 kw.tł:19,96 Bł:31,56 sól:4,97

Data-Dzień 1.05.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 20g rzodkiewki 50g serek Almette 30g (MLE) mus owocowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 20g mus owocowy 100g pomidor 50g serek Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka b.c. 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p> <p>II śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 20g mus owocowy 100g pomidor 50g serek Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p>
Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba duszona 140g (RYB) surówka z czerwonej kapusty 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba duszona 140g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g (MLE) Drożdżówka z dżemem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor koktajlowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 100g papryka 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 100g Drożdżówka z dżemem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2416,54 B:102,23 T:82,25 W:334,17 w tym cukry:110,28 kw.tł:22,84 Bł:34,01 sól:7,02	E:2118,93 B:108,96 T:62,22 W:301,35 w tym cukry:80,03 kw.tł:22,31 Bł:40,33 sól:7,50	E:2159,95 B:100,56 T:62,13 W:317,64 w tym cukry:109,27 kw.tł:22,62 Bł:34,90 sól:7,38

Data-Dzień 2.05.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) połędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt pitny 150 ml (MLE) ogórek świeży 100g margaryna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) połędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata lodowa 20g jogurt bez cukru 150 ml (MLE) pomidor koktajlowy 100g margaryna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + sałata zielona 20g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) połędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata lodowa 20g jogurt pitny 150 ml (MLE) pomidor koktajlowy 100g margaryna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ SEL MLE) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) + sos własny 100g (GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250ml	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250ml
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) papryka świeża 100g sałata zielona 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2175,69 B:99,10 T:61,01 W:323,10 w tym cukry:92,38 kw.tł:19,06 Bł:32,57 sól:5,32	E:2079,88 B:111,55 T:52,38 W:309,70 w tym cukry:44,99 kw.tł:19,65 Bł:37,64 sól:6,60	E:1946,10 B:97,72 T:48,74 W:295,14 w tym cukry:66,31 kw.tł:18,76 Bł:31,28 sól:5,04

Data-Dzień 3.05.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (JAJ MLE GOR) roszponka 10g szarlotka 100g (GLU PSZ MLE JAJ) 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>II Śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + pomidor 50g</p>	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. 60g (JAJ) roszponka 10g pomidor 100g szarlotka 100g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>
Obiad	<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>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>
Kolacja	<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>
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2673,23 B:99,46 T:112,38 W:330,51 w tym cukry:104,40 kw.tł:27,54 Bł:28,40 sól:7,21	E:2033,62 B:107,06 T:62,99 W:276,56 w tym cukry:59,29 kw.tł:23,04 Bł:33,45 sól:6,78	E:2054,81 B:89,95 T:56,35 W:312,11 w tym cukry:106,55 kw.tł:21,69 Bł:29,81 sól:5,06