

Data- Dzień 6.04.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Galaretką drobiową z cytryną 130g (SEL) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pomidor 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Galaretką drobiową 130g (SEL) 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: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Galaretką drobiową z cytryną 130g (SEL) 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 makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g (GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g (GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek : Jabłko 200g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g (GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	mazurek 100g (MLE JAJ GLU PSZ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 10g 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) sałata zielona 10g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml	mazurek 100g (MLE JAJ GLU PSZ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 10g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)
	E:2552,03 B:114,95 T:83,81 W:350,97 w tym cukry:80,83 kw.tł:27,06 Bł:32,78 sól:5,27	E:2094,94 B:121,86 T:67,37 W:267,35 w tym cukry:50,36 kw.tł:23,94 Bł:34,23 sól:5,63	E:2452,07 B:115,76 T:74,24 W:346,62 w tym cukry:80,16 kw.tł:26,48 Bł:32,41 sól:4,92

Data-Dzień 7.04.2026r Wtorek	<h1>Dieta podstawowa</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>	<h1>Dieta łatwostrawna</h1>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ GLU PSZ MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) 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 naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g ogórek świeży 50g margaryna roślinna 80 % 15g bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ GLU PSZ MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) kompot z owoców mieszanych b.c.250 ml woda mineralna 500ml Podwieczorek: Mandarynka 120g	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	Sałata śledziowa 150g (MLE RYB GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) serek hochland 22,5g (MLE) mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) serek Almette 30g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) serek Almette 30g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2533,64 B:113,13 T:83,08 W:348,48 w tym cukry:71,27 kw.tł:27,81 Bł:29,57 sól:12,57	E:1968,52 B:135,55 T:63,79 W:227,24 w tym cukry:42,14 kw.tł:23,48 Bł:27,32 sól:6,70	E:2308,86 B:126,13 T:59,86 W:328,17 w tym cukry:69,74 kw.tł:22,47 Bł:22,64 sól:6,71

Data-Dzień 8.04.2026r Środa	<h1>Dieta podstawowa</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>	<h1>Dieta łatwostrawna</h1>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g kiwi 120g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) kiwi 120g 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 II śniadanie : Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</p>	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g kiwi 120g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z indyka pieczona 70g sos własny 100g (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem 150g (GOR) sałata zielona 10g 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) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) ćwikła z kminkiem 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml</p>	<p>Jarzynowa z ryżem, 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) ćwikła z kminkiem 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>
Kolacja	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) papryka świeża 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Szynka naturalna 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</p>	<p>Szynka naturalna 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</p>
PD	Kefir 200g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Kefir 200g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Kefir 200g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2284,69 B:115,54 T:67,35 W:317,95 w tym cukry:84,69 kw.tł:23,89 Bł:26,99 sól:6,81	E:2340,61 B:130,07 T:68,43 W:318,90 w tym cukry:60,79 kw.tł:25,85 Bł:34,61 sól:9,45	E:2147,06 B:115,04 T:64,65 W:288,01 w tym cukry:78,61 kw.tł:24,92 Bł:22,31 sól:6,47

Data-Dzień 9.04.2026r Czwartek	<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>
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p> <p>Podwieczorek: Pomarańcza 200g</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p>
Kolacja	<p>Połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Jogurt pitny 150 ml (MLE)	Jogurt bez cukru 150g (MLE)	Jogurt pitny 150 ml (MLE)
	E:2258,97 B:95,64 T:73,21 W:316,22 w tym cukry:84,12 kw.tł:23,78 Bł:22,94 sól:4,87	E:2097,26 B:103,17 T:55,03 W:314,02 w tym cukry:76,30 kw.tł:23,21 Bł:33,10 sól:6,62	E:2058,21 B:90,90 T:52,17 W:319,15 w tym cukry:89,51 kw.tł:22,55 Bł:25,27 sól:5,36

Data- Dzień 10.04.2026r Piątek	<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>
Śniadanie	<p>Chąłka 50g (GLU PSZ MLE JAJ) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) papryka świeża 50g ogórek zielony 50g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE)</p>	<p>pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 10g bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała b.c. 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE)</p> <p>II śniadanie: serek śmietankowy 20g (MLE) +Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</p>	<p>Chąłka 50g (GLU PSZ MLE JAJ) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 10g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała 250 ml (GLU P ŻYT GLU JĘCZ MLE)</p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) jogurt bez cukru 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna b.c. 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Gruszka 200g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>
Kolacja	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml
	E:2534,54 B:119,84 T:72,90 W:365,03 w tym cukry:94,51 kw.tł:29,98 Bł:30,07 sól:5,54	E:2290,37 B:126,06 T:64,45 W:319,59 w tym cukry:63,72 kw.tł:26,48 Bł:36,23 sól:5,88	E:2507,46 B:119,90 T:70,72 W:362,88 w tym cukry:91,82 kw.tł:28,27 Bł:29,52 sól:5,57

Data-Dzień 11.04.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) rzodkiewka 20g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) mix sałat 20g margaryna roślinna 15g 80% chleb 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) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) mix sałat 20g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jogurt 150g (MLE)	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2181,56 B:103,87 T:72,34 W:292,95 w tym cukry:92,99 kw.tł:24,05 Bł:26,98 sól:5,70	E:2018,66 B:108,81 T:57,62 W:280,48 w tym cukry:59,89 kw.tł:22,58 Bł:27,39 sól:6,75	E:2062,62 B:102,44 T:61,95 W:286,98 w tym cukry:89,06 kw.tł:23,29 Bł:25,02 sól:5,69

Data- Dzień 12.04.2026r Niedziela	<h1>Dieta podstawowa</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>	<h1>Dieta łatwostrawna</h1>
Śniadanie	<p>twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g actimel 100ml (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>	<p>twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g kefir 200g (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p>II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)</p>	<p>twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g actimel 100ml (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>
Obiad	<p>Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g brokuł 50g surówka z selera z jogurtem 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>
Kolacja	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g sałata zielona 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g sałata zielona 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g sałata zielona 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek Tartare 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Tartare 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Tartare 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2199,38 B:128,41 T:61,95 W:297,47 w tym cukry:93,96 kw.tł:20,67 Bł:30,93 sól:5,26	E:2162,48 B:139,83 T:61,74 W:279,25 w tym cukry:49,18 kw.tł:21,03 Bł:34,54 sól:6,07	E:2154,38 B:128,41 T:56,95 W:297,47 w tym cukry:93,96 kw.tł:20,33 Bł:30,93 sól:5,26