

Data-Dzień 25.05.2026r 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) Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna 80%15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) pomidor koktajlowy 100g 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) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) surówka z kiszonej kapusty 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g surówka z kiszonej kapusty 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g 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 Almette z ziołami 30g (MLE) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 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) sałata lodowa z oliwą 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) sałata lodowa z oliwą 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Tartar 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Tartar 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Tartar 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2184,39 B:87,63 T:80,39 W:294,35 w tym cukry:64,14 kw.tł:27,69 Bł:35,95 sól:6,62	E:1983,49 B:90,13 T:54,99 W:303,10 w tym cukry:52,16 kw.tł:19,68 Bł:42,79 sól:6,45	E:1974,14 B:85,19 T:63,78 W:280,80 w tym cukry:60,22 kw.tł:26,54 Bł:31,53 sól:5,71

Data-Dzień 26.05.2026 Wtorek	<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>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>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</p> <p>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka świeża 50g</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>
Obiad	<p>Pieczarkowa 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</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>
Kolacja	<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>
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2559,65 B:127,69 T:106,37 W:290,54 w tym cukry:69,17 kw.tł:37,18 Bł:34,65 sól:8,36	E:2125,41 B:116,70 T:75,14 W:263,45 w tym cukry:41,97 kw.tł:27,88 Bł:35,34 sól:8,12	E:2279,67 B:117,04 T:79,49 W:291,57 w tym cukry:69,76 kw.tł:30,34 Bł:34,51 sól:7,11

Data- Dzień 27.05.2026r Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Galaretka drobiowa z cytryną 130g (SEL) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pomidor 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Galaretka drobiowa 130g (SEL) margaryna roślinna 80% 15g pomidor 50g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Galaretka drobiowa z cytryną 130g (SEL) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pomidor 50g 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 JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g (GOR) ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g (GOR) ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g (GOR) 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	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)	Sok pomidorowy 300ml	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)
	E:2231,43 B:113,39 T:78,51 W:285,22 w tym cukry:59,77 kw.tł:25,71 Bł:34,84 sól:5,37	E:1943,31 B:98,80 T:62,72 W:251,76 w tym cukry:35,20 kw.tł:21,01 Bł:37,83 sól:7,32	E:2122,45 B:112,62 T:68,36 W:281,41 w tym cukry:59,03 kw.tł:25,00 Bł:34,39 sól:5,02

Data-Dzień 28.05.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa 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>kielbasa 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</p> <p>II śniadanie: Szyńka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + mandarynka 120g</p>	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa 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</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 rukola 10g 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 rukola 10g 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 rukola 10g 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:2358,24 B:108,96 T:66,94 W:345,69 w tym cukry:63,37 kw.tł:24,23 Bł:30,74 sól:9,36	E:1938,58 B:100,89 T:43,38 W:304,52 w tym cukry:31,09 kw.tł:16,57 Bł:35,92 sól:5,88	E:2123,23 B:100,30 T:49,42 W:336,37 w tym cukry:50,55 kw.tł:19,96 Bł:33,26 sól:4,97

Data-Dzień 29.05.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	jajko 1 szt. (JAJ) serek Almette 30g (MLE) rzodkiewka 50g sałata zielona 20g pomarańcza 250g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)	jajko 1 szt. (JAJ) serek Almette 30g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g pomarańcza 250g margaryna roślinna 80% 15g chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała b.c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) II śniadanie: Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + serek Tartar 20g (MLE) + rzodkiewka 50g	jajko 1 szt. (JAJ) serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 20g pomidor 100g pomarańcza 250g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)
Obiad	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba duszona miruna 100g (RYB) surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) sałata lodowa 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba duszona miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	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	Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 100g powidło bez cukru 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	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
PD	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
	E:2441,84 B:102,31 T:89,11 W:326,65 w tym cukry:99,53 kw.tł:23,92 Bł:37,26 sól:5,42	E:2188,68 B:105,27 T:68,51 W:308,88 w tym cukry:97,12 kw.tł:22,55 Bł:41,49 sól:5,51	E:2095,14 B:99,45 T:62,11 W:302,86 w tym cukry:98,05 kw.tł:23,21 Bł:35,58 sól:5,36

Data-Dzień 30.05.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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	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 graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + pieczywo graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + jabłko 200g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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 mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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:2029,19 B:97,63 T:59,85 W:289,85 w tym cukry:59,21 kw.tł:18,81 Bł:31,30 sól:5,30	E:1812,98 B:93,33 T:44,23 W:279,62 w tym cukry:36,75 kw.tł:15,02 Bł:38,52 sól:6,06	E:1861,40 B:96,55 T:45,95 W:281,59 w tym cukry:51,03 kw.tł:17,45 Bł:31,72 sól:5,01

Data-Dzień 31.05.2026r Niedziela	<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>Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (JAJ MLE GOR) roszponka 10g 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 1 szt. 60g (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) + + pieczywo graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g</p>	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. 60g (JAJ) roszponka 10g pomidor 100g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>
Obiad	<p>Jarzynowa 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>Jarzynowa 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) brokuł 50g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Jarzynowa 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) brokuł 50g 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	Soczek z rurką 200ml	Sok pomidorowy 330ml	Soczek z rurką 200ml
	E:2400,70 B:95,61 T:111,60 W:267,75 w tym cukry:58,38 kw.tł:27,34 Bł:28,09 sól:7,11	E:1988,23 B:109,36 T:63,63 W:264,09 w tym cukry:41,05 kw.tł:23,22 Bł:39,02 sól:9,41	E:1834,99 B:91,55 T:58,79 W:250,08 w tym cukry:60,11 kw.tł:23,51 Bł:30,01 sól:5,27