

Data- Dzień 4.05.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g mandarynka 120g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 15g 80% pomidor koktajlowy 100g mandarynka 120g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml</p> <p>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 15g 80% pomidor koktajlowy 100g mandarynka 120g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>
Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) gołąbki z białą kapustą 250g sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>
Kolacja	<p>Salata śledziowa 150g (MLE RYB GOR) serek hochland 22,5g (MLE) mix sałat 20g, masło extra 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g masło extra 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2281,06 B:94,25 T:73,55 W:332,60 w tym cukry:65,34 kw.tł:23,21 Bł:43,67 sól:9,42	E:2084,59 B:109,52 T:55,13 W:303,18 w tym cukry:25,07 kw.tł:17,68 Bł:30,69 sól:5,77	E:2214,02 B:107,82 T:58,60 W:329,28 w tym cukry:53,11 kw.tł:20,53 Bł:30,23 sól:4,83

Data-Dzień 5.05.2026r Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) ser żółty 40g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) papryka 100g roszponka 10g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g roszponka 10g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml II śniadanie: Szyńka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka świeża 50g	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g roszponka 10g, margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) boeuf strogonow 150g (GLU PSZ MLE GOR) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł,marchew) 150g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł,marchew)150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g sałata 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g sałata 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g sałata 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek homogenizowany 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)
	E:2416,51 B:117,28 T:87,79 W:303,13 w tym cukry:51,70 kw.tł:31,17 Bł:29,73 sól:6,96	E:1983,93 B:119,89 T:61,08 W:255,62 w tym cukry:30,33 kw.tł:25,84 Bł:33,49 sól:6,09	E:2017,10 B:118,02 T:63,53 W:258,75 w tym cukry:37,72 kw.tł:28,34 Bł:30,13 sól:4,97

Data-Dzień 6.05.2026r Środa	<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>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, fasoli, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g kiwi 120g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>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 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) + pomidor 50g</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 pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
Obiad	<p>Ogórkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka pieczona 70g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z buraka 150g sałata zielona 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Ryżowa 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) sałatka z buraka 150g sałata zielona 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Ryżowa 350 ml(GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) sałatka z buraka 150g sałata zielona 20g 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 200ml (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Kefir 200ml (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Kefir 200ml (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2093,44 B:112,53 T:66,92 W:275,08 w tym cukry:72,67 kw.tł:23,79 Bł:29,52 sól:7,72	E:2086,76 B:118,36 T:61,95 W:281,20 w tym cukry:41,49 kw.tł:22,38 Bł:34,22 sól:7,72	E:2158,01 B:113,06 T:66,10 W:293,49 w tym cukry:65,86 kw.tł:25,16 Bł:31,20 sól:6,42

Data-Dzień 7.05.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) szynka gotowana 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 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka gotowana 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 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała b.c. 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE) II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + pomidor koktajlowy 50g	Ryż na mleku 300g (MLE) szynka gotowana 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 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) mizéria 150g (MLE) marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100g (MLE GLU PSZ) 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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100g (MLE GLU PSZ) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150ml (MLE) + Jabłko 200g	Jogurt naturalny 150ml (MLE) + Jabłko 200g	Jogurt owocowy 150ml (MLE) + Jabłko 200g
	E:2258,56 B:98,46 T:76,15 W:310,87 w tym cukry:63,11 kw.tł:24,24 Bł:31,38 sól:5,27	E:1977,38 B:103,08 T:57,30 W:280,07 w tym cukry:50,59 kw.tł:23,45 Bł:35,02 sól:6,92	E:2029,40 B:92,98 T:54,87 W:307,12 w tym cukry:64,19 kw.tł:22,96 Bł:32,11 sól:5,59

Data-Dzień 8.05.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Bułeczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) papryka świeża 50g ogórek zielony 50g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE)	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 20g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała b.c. 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE) ogórek zielony 50g II śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Bulka graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + gruszka 200g	Bułeczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała 250 ml (GLU P ŻYT GLU JĘCZ MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchewki i jabłka 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchewki i jabłka 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna b.c. 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchewki i jabłka 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Sałatka z tuńczyka z czerwoną fasolą 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) ogórek kiszony plastry 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor plastry 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor plastry 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek homogenizowany 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek homogenizowany 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek homogenizowany 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2532,67 B:135,12 T:79,17 W:337,96 w tym cukry:80,18 kw.tł:34,24 Bł:36,19 sól:6,95	E:2464,86 B:138,23 T:70,85 W:338,48 w tym cukry:67,37 kw.tł:30,12 Bł:39,72 sól:5,72	E:2477,20 B:132,25 T:76,64 W:332,36 w tym cukry:75,40 kw.tł:31,90 Bł:34,73 sól:5,34

Data-Dzień 9.05.2026r Sobota	<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>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) rzodkiewka 50g mandarynka 120g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) mix sałat 20g mandarynka 120g margaryna roślinna 15g 80% chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + pomidor 50g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) mix sałat 20g mandarynka 120g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ SEL MLE) południczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ SEL MLE) południczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ SEL MLE) południczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>
Kolacja	<p>szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g roszponka 10g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g roszponka 10g Serek Grani 150g (MLE) 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) pomidor 100g roszponka 10g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2113,14 B:106,66 T:73,40 W:274,74 w tym cukry:69,71 kw.tł:24,33 Bł: sól:7,48	E:1830,84 B:97,85 T:53,57 W:258,76 w tym cukry:38,98 kw.tł:19,58 Bł:37,99 sól:8,59	E:1992,44 B:105,10 T:62,99 W:268,24 w tym cukry:65,78 kw.tł:23,56 Bł:32,55 sól:7,46

Data- Dzień 10.05.2026r 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>twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g papryka kolorowa plastry 100g 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 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka 50g</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>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) Mix sałat z pomidorem koktajlowym, oliwkami w sosie winegree 100g 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) Mix sałat z pomidorem koktajlowym, oliwkami w sosie winegree 100g 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) Mix sałat z pomidorem koktajlowym w sosie winegree 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 owocowy bez cukru 150ml (MLE)	Jogurt pitny 150g (MLE)
	E:2177,85 B:127,18 T:64,78 W:288,86 w tym cukry:71,07 kw.ł:34,51 Bł:34,51 sól:6,52	E:2493,02 B:172,52 T:75,32 W:300,99 w tym cukry:50,90 kw.ł:24,0 Bł:39,23 sól:8,42	E:2323,75 B:152,93 T:66,52 W:294,53 w tym cukry:78,64 kw.ł:22,67 Bł:32,33 sól:5,75