

<b>Data- Dzień</b> <b>1.06.2026r</b> <b>Poniedziałek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	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	Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 15g 80% pomidor 100g mandarynka 120g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml  <b>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g</b>	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 15g 80% pomidor 100g mandarynka 120g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
<b>Obiad</b>	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	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	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
<b>Kolacja</b>	Sałata 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	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	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
PD	<b>Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>	<b>Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>	<b>Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
	E:2282,66 B:94,41 T:73,51 W:333,72 w tym cukry:65,54 kw.tł:23,20 Bł:45,27 sól:9,42	E:2086,19 B:109,68 T:66,09 W:304,30 w tym cukry:25,27 kw.tł:17,67 Bł:32,29 sól:5,77	E:2230,32 B:110,95 T:58,64 W:330,93 w tym cukry:53,78 kw.tł:20,56 Bł:31,83 sól:4,84

Data-Dzień 2.06.2026r Wtorek	<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) 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  <b>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g</b>	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ 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
<b>Obiad</b>	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE ) 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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE ) 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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE ) 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
<b>Kolacja</b>	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pora 100g (GOR MLE JAJ) 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) sałatka z pomidora sałaty lodowej, kukurydzy 100g 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) sałatka z pomidora sałaty lodowej, kukurydzy 100g masło extra 82 % 10g (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:2463,47 B:116,14 T:94,57 W:301,19 w tym cukry:50,13 kw.tł:34,97 Bł:30,90 sól:8,05	E:2034,20 B:116,85 T:58,91 W:277,29 w tym cukry:28,38 kw.tł:20,78 Bł:35,94 sól:8,18	E:2164,33 B:117,87 T:62,14 W:300,21 w tym cukry:55,29 kw.tł:23,44 Bł:32,97 sól:6,36

<b>Data-Dzień</b> <b>3.06.2026r</b> <b>Środa</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>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE)  szynka naturalna 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR)  jabłko 200g  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)  sałatka z jaj dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR)  jabłko 200g  margaryna roślinna 80 % 15g  pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną b.c. 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + pomidor koktajlowy 50g</b></p>	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE)  szynka naturalna 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  sałatka z jaj dietetyczna 80g, (JAJ MLE GOR)  jabłko 200g  margaryna roślinna 80 % 15g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE)  ziemniaki z koperkiem 180g  surówka z marchewki 150g  brokuł 50g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500ml</p>	<p>Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE)  potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL)  ziemniaki z koperkiem 180g  surówka z marchewki 150g  brokuł 50g  kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml  woda mineralna 500ml</p>	<p>Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE)  potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL)  ziemniaki z koperkiem 180g  surówka z marchewki 150g  brokuł 50g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Szynka gotowana 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  serek almette 30g (MLE)  masło extra 82 % 10g (MLE)  papryka świeża 50g  rzodkiewka 50g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Szynka gotowana 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  serek almette.30g (MLE)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pomidor 100g  sałata zielona 20g  pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną b.c.250 ml</p>	<p>Szynka gotowana 40g (SOJ)  może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)  serek almette 30g (MLE)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pomidor 100g  sałata zielona 20g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>PD</b>	<b>Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>	<b>Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>	<b>Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>
	<b>E:2406,88 B:114,12 T:76,33 W:334,64 w tym cukry:72,49 kw.tl:23,46 Bł:37,32 sól:8,59</b>	<b>E:2062,94 B:111,95 T:56,45 W:296,76 w tym cukry:51,17 kw.tl:21,38 Bł:39,50 sól:8,44</b>	<b>E:2195,38 B:113,16 T:60,85 W:317,94 w tym cukry:77,43 kw.tl:24,23 Bł:37,81 sól:7,51</b>

Data-Dzień 4.06.2026r Czwartek	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g sernik 100g (MLE, JAJ, GLU, PSZ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g gruszka 200g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE)  <b>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g</b>	szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g sernik 100g (MLE, JAJ, GLU, PSZ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
<b>Kolacja</b>	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) sałata lodowa z oliwą i pomidorem koktajlowym 100g 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) sałata lodowa z oliwą i pomidorem koktajlowym 100g 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) sałata lodowa z oliwą i pomidorem koktajlowym 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	<b>Mus 100g</b>	<b>Mus 100g</b>	<b>Mus 100g</b>
	E:2379,56 B:105,81 T:92,30 W:297,18 w tym cukry:95,19 kw.tł:34,97 Bł:30,53 sól:5,22	E:2024,08 B:97,10 T:60,16 W:292,35 w tym cukry:70,19 kw.tł:22,56 Bł:36,90 sól:6,98	E:2141,26 B:102,22 T:76,49 W:275,63 w tym cukry:91,43 kw.tł:33,38 Bł:28,36 sól:5,46

<b>Data- Dzień</b> <b>5.06.2026r</b> <b>Piątek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Chąłka 50g (<b>GLU PSZ MLE JAJ</b>)  pasta z jaj z ziel. 80g (<b>MLE JAJ GOR</b>)  papryka świeża 50g  ogórek zielony 50g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  margaryna roślinna 80 % 15g  kawa biała 250 ml (<b>GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE</b>)</p>	<p>pasta z jaj z ziel. 80g (<b>MLE JAJ GOR</b>)  pomidor koktajlowy 100g  sałata zielona 20g  pieczywo graham 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  margaryna roślinna 80 % 15g  kawa biała b.c. 250 ml (<b>GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE</b>)  ogórek zielony 50g</p> <p><b>II śniadanie: Serek Tartar 20g (MLE) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + kiwi 120g</b></p>	<p>Chąłka 50g (<b>GLU PSZ MLE JAJ</b>)  pasta z jaj z ziel. 80g (<b>MLE JAJ GOR</b>)  pomidor koktajlowy 100g  sałata zielona 20g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  margaryna roślinna 80 % 15g  kawa biała 250 ml (<b>GLU P ŻYT GLU JĘCZ MLE</b>)</p>
<b>Obiad</b>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  pierogi leniwe 250g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchewki, jabłka i ananasa 150g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  pierogi leniwe 250g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchewki i jabłka 150g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna b.c. 500 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  pierogi leniwe 250g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchewki, jabłka i ananasa 150g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Sałatka z tuńczyka z czerwoną fasolą 120g (<b>RYB MLE JAJ</b>)  mix sałat 20g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  ogórek kiszony plastry 100g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (<b>RYB MLE JAJ</b>)  mix sałat 20g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pomidor plastry 100g  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną b.c. 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (<b>RYB MLE JAJ</b>)  mix sałat 20g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pomidor plastry 100g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>PD</b>	<b>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>
	<b>E:2428,67 B:120,89 T:72,43 W:340,51 w tym cukry:72,55 kw.tł:30,50 Bł:34,76 sól:5,72</b>	<b>E:2287,58 B:126,16 T:64,54 W:319,86 w tym cukry:57,19 kw.tł:57,19 Bł:38,57 sól:4,59</b>	<b>E:2393,53 B:119,08 T:70,12 W:339,18 w tym cukry:70,58 kw.tł:28,22 Bł:34,61 sól:4,13</b>

Data-Dzień 6.06.2026r Sobota	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Owsianka na mleku 300g(<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  polędwica drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek tartar śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  gruszka 200 g  rzodkiewka 50g  margaryna roślinna 15g 80% (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>polędwica drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek tartar śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  mix sałat 20g  gruszka 200 g  margaryna roślinna 15g 80% (<b>MLE</b>)  chleb graham 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) +</b></p>	<p>Owsianka na mleku 300g(<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  polędwica drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  serek tartar śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  gruszka 200 g  mix sałat 20g  margaryna roślinna 15g 80% (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Pieczarkowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  kotlet mielony 85g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  mizeria 150g (<b>MLE</b>)  marchewka mini 100g  ziemniaki z koperkiem 180g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500g</p>	<p>Ryżowa 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>),  klops 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sos koperkowy 100g (<b>MLE GLU PSZ</b>)  sałata zielona ze śmietaną 50g (<b>MLE JAJ</b>)  marchewka mini 100g  ziemniaki z koperkiem 180g  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500g</p>	<p>Ryżowa 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)  klops 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sos koperkowy 100g (<b>MLE GLU PSZ</b>)  sałata zielona ze śmietaną 50g (<b>MLE JAJ</b>)  marchewka mini 100g  ziemniaki z koperkiem 180g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500g</p>
<b>Kolacja</b>	<p>szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  pomidor 100g  Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  pomidor 100g  Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  może zawierać: (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)  pomidor 100g  Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E:2276,97 B:106,16 T:79,80 W:303,05 w tym cukry:76,97 kw.tł:38,51 Bł:38,51 sól:7,98</b>	<b>E:1956,07 B:99,85 T:53,69 W:288,14 w tym cukry:49,23 kw.tł:22,01 Bł:39,70 sól:9,66</b>	<b>E:2055,83 B:99,05 T:59,58 W:299,15 w tym cukry:77,46 kw.tł:25,05 Bł:36,38 sól:8,42</b>

Data-Dzień 7.06.2026r Niedziela	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g actimel 100ml (MLE) papryka 100g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica 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)  <b>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g</b>	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica 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)
<b>Obiad</b>	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	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	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
<b>Kolacja</b>	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 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	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 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	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 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Serek Homogenizowany owocowy 150g (MLE)
	E:2430,75 B:166,17 T:80,63 W:277,41 w tym cukry:87,52 kw.tł:27,14 Bł:34,51 sól:8,17	E:2508,01 B:181,68 T:80,84 W:282,29 w tym cukry:54,43 kw.tł:27,63 Bł:37,42 sól:9,56	E:2332,15 B:164,78 T:72,67 W:270,98 w tym cukry:83,59 kw.tł:26,36 Bł:32,33 sól:6,96