

Data-Dzień 8.06.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g dżem 25g 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) pomidor koktajlowy 100g dżem bez cukru 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + pomarańcza 250g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g dżem 25g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) sałatka z pora 150g (GOR MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchew mini 50g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchew mini 50g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	Kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) Mix sałat z pomidorem koktajlowym, oliwkami 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) Mix sałat z pomidorem koktajlowym 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) Mix sałat z pomidorem koktajlowym 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Soczek z rurką 200g	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Soczek z rurką 200g
	E:2042,64 B:90,86 T:73,65 W:268,87 w tym cukry:81,93 kw.tł:25,89 Bł:29,58 sól:8,21	E:2038,27 B:103,81 T:59,01 W:292,03 w tym cukry:53,06 kw.tł:22,65 Bł:38,47 sól:7,05	E:2064,30 B:97,69 T:61,69 W:294,38 w tym cukry:73,96 kw.tł:25,48 Bł:29,43 sól:5,84

Data-Dzień 9.06.2026r Wtorek	<h1 style="text-align: center;">Dieta podstawowa</h1>	<h1 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>	<h1 style="text-align: center;">Dieta łatwostrawna</h1>
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj 80g (MLE JAJ GOR) brzoskwinia 120g papryka czerwona 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 80g (MLE JAJ GOR) brzoskwinia 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 czerwona 50g</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj 80g (MLE JAJ GOR) 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>Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet drobiowy 90g (JAJ GLU PSZ MLE) 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>Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) klops drobiowy pieczony 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100 g (MLE, GLU PSZ) sałatka z mozzarellą i burakiem 150g (GOR MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) klops drobiowy pieczony 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 rzodkiewka 50g 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 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 masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)	Sok pomidorowy 330ml	Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)
	E:2600,53 B:116,54 T:112,63 W:298,43 w tym cukry:61,45 kw.tł:40,57 Bł:35,86 sól:7,44	E:2101,65 B:104,15 T:78,60 W:263,88 w tym cukry:51,44 kw.tł:27,50 Bł:38,54 sól:8,84	E:2323,28 B:103,09 T:90,74 W:290,93 w tym cukry:71,46 kw.tł:34,99 Bł:34,24 sól:6,25

Data-Dzień 10.06.2026 Środa	<h1>Dieta podstawowa</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>	<h1>Dieta łatwostrawna</h1>
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) sałatka z ogórka cebuli i oliwy 110g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g sałatka z pomidora rukoli i oliwy 110g poledwica sopočka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) sałatka z pomidora rukoli i oliwy 110g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) schab po cygańsku 75g sos własny 100g (GLU PSZ GOR) surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) ziemniaki 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>
Kolacja	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 50g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 20g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 50g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 20g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml</p>	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 50g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 20g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2225,62 B:94,34 T:84,50 W:289,46 w tym cukry:72,01 kw.tł:22,91 Bł:34,51 sól:7,48	E:1908,44 B:98,69 T:60,68 W:259,38 w tym cukry:49,87 kw.tł:17,57 Bł:34,23 sól:6,91	E:2065,57 B:94,73 T:66,64 W:288,56 w tym cukry: 77,38 kw.tł:21,91 Bł:33,06 sól:5,03

Data- Dzień 11.06.2026r 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>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: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g</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>Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) 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>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ 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>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ 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 owocowy 150g (MLE) + Mandarynka 120g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Mandarynka 120g	Jogurt owocowy 150g (MLE) + Mandarynka 120g

E:2487,38 B:118,56 T:65,44 W:377,45 w tym
cukry:75,31 kw.tł:23,15 Bł:42,12 sól:9,38

E:1832,52 B:92,30 T:42,39 W:288,59 w tym cukry:31,53
kw.tł:16,30 Bł:35,41 sól:5,60

E:2108,98 B:99,14 T:48,82 W:335,82 w tym
cukry:58,73 kw.tł:19,83 Bł:34,16 sól:4,97

Data-Dzień 12.06.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	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 GLUJĘCZ)	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) II śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + rzodkiewka 50g	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)
Obiad	Koperkowa 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	Koperkowa 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	Koperkowa 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
Kolacja	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	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	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	Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek Tartare 20g (MLE)	Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek Tartare 20g (MLE)	Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek Tartare 20g (MLE)
	E:2370,93 B:103,89 T:81,87 W:320,83 w tym cukry:85,19 kw.tł:22,73 Bł:31,76 sól:5,32	E:2064,13 B:108,23 T:61,47 W:287,71 w tym cukry:70,34 kw.tł:22,13 Bł:35,40 sól:5,35	E:2104,03 B:102,07 T:61,77 W:301,36 w tym cukry:83,79 kw.tł:22,51 Bł:31,80 sól:5,66

Data- Dzień 13.06.2026r Sobota	<h1>Dieta podstawowa</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>	<h1>Dieta łatwostrawna</h1>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) filet z indyka wędzony 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</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata lodowa 20g jogurt bez cukru 150 ml (MLE) pomidor kokt. 50g margaryna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml</p> <p>II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + Jabłko 200g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata lodowa 20g jogurt pitny 150 ml (MLE) pomidor kokt. 50g margaryna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z karkówki 60g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z pora 150g (GOR MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałatka z pora 150g (GOR MLE) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych b.c. 250ml</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250ml</p>
Kolacja	<p>kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) Mix sałat z papryką, 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>kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) 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 b.c. 250 ml</p>	<p>kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) Mix sałat z pomidorem koktajlowym w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2165,95 B:90,45 T:83,25 W:281,39 w tym cukry:74,25 kw.tł:28,63 Bł:34,51 sól:7,73	E:1942,78 B:97,99 T:54,53 W:288,30 w tym cukry:53,81 kw.tł:20,00 Bł:46,86 sól:8,21	E:1901,44 B:94,46 T:56,57 W:272,21 w tym cukry:61,31 kw.tł:21,73 Bł:36,59 sól:6,71

Data-Dzień 14.06.2026r 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) pomidor 50g 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) pomidor 50g roszponka 10g 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) + mandarynka 120g</p>	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. 60g (JAJ) roszponka 10g pomidor 50g 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 100g (MLE) serek Tartar 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 100g (MLE) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) serek Tartar 20g (MLE) 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 100g (MLE) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) serek Tartar 20g (MLE) 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	Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2478,70 B:102,75 T:112,27 W:280,74 w tym cukry:50,88 kw.tł:27,41 Bł:31,74 sól:6,93	E:2074,29 B:112,55 T:63,60 W:281,53 w tym cukry:38,89 kw.tł:23,08 Bł:37,02 sól:6,76	E:1793,61 B:91,09 T:54,16 W:250,85 w tym cukry:44,94 kw.tł:20,41 Bł:30,22 sól:5,02