

Data- Dzień 14.09.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) 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) serek chohland 22,5g (MLE) 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 św 50g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ GLU OW MLE SEL) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) surówka z kiszonej kapusty 150g surówka z marchewki 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL) 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	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL) 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	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette z ziołami 30g (MLE) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 40g 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 Almette śmietankowy 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa z oliwą 20g pomidor 100g 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 Almette śmietankowy30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa z oliwą 20g pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200g (MLE) + Mandarynka 120g	Kefir 200g (MLE) + Mandarynka 120g	Kefir 200g (MLE) + Mandarynka 120g
	E:2155,59 B:87,58 T: 80,65 W: 287,25 w tym cukry: 62,55 kw.tł: 27,54 Bł:36,90 sól: 7,07	E:1984,11 B: 97,58 T: 62,07 W:279,53 w tym cukry: 34,23kw.tł: 23,18Bł:41,53 sól: 7,63	E: 1991,42 B: 85,98 T: 66,46 W: 279,84 w tym cukry: 62,62 kw.tł:27,00 Bł: sól: 6,21

Data-Dzień 15.09.2021 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	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 150g papryka czerwona 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj 80g (MLE JAJ GOR) brzoskwinia 150g 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) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka50g,	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 150g pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Krem pomidorowy z grzankami 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	Krem pomidorowy z grzankami 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	Krem pomidorowy z grzankami 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
Kolacja	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	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	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
PD	Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)	Sok pomidorowy 330ml	Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)
	E: 2337,20 B:103,92 T: 90,59 W: 294,43 w tym cukry:73,69 kw.tł:34,92 Bł:35,18 sól: 6,26	E:2115,57 B: 104,98 T: 78,45 W:267,38 w tym cukry:53,65 kw.tł: 27,43 Bł:39,48 sól: 8,85	E:2337,20 B: 103,92 T: 90,59 W: 294,43 w tym cukry:73,69 kw.tł: 34,92 Bł: 35,18sól: 6,26

Data- Dzień 16.09.2026r Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300 ml (GLU OWS GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) sałata zielona 20g ketchup 20g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	szynka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80% 15g sałata zielona 20g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) 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) + rzodkiewka 50g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU OWS GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) sałata zielona 20g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) marchew mini 100g sałata lodowa z oliwą20g ziemniaki 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) marchew mini 100g sałata lodowa z oliwą 20g ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) marchew mini 100g sałata lodowa z oliwą 20g ziemniaki 180g 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) rukola10g 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) rukola10g, 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) rukola10g herbata z cytryną 250ml
PD	Jogurt naturalny 150g (MLE) + nektarynka150g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + nektarynka 150g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + nektarynka150g
	E: 2104,24 B: 103,47 T: 70,36 W: 277,95w tym cukry:60,25 kw.tł:25,90 Bł:33,13 sól: 5,43	E:1857,08 B: 105,45 T: 54,87 W: 252,51 w tym cukry: 32,52 kw.tł:19,27 Bł: 34,18sól: 10,78	E: 2104,24B:106,47 T:70,36 W:277,95 w tym cukry: kw.tł: 25,90 Bł: 33,13sól: 5,43

Data- Dzień 17.09.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g(GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat z papryką, oliwkami i mozzarellą 120g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat z pomidorem koktajlowym i mozzarellą 120g (MLE) 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) +grapefruit 250g	Płatki jęczmienne 300g(GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat z pomidorem koktajlowym i mozzarellą 120g (MLE) 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) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż na sypko 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż na sypko 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) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż na sypko 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hochland 22,5 (MLE) roszponka 10g jabłko 200g 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) roszponka 10g jabłko 200g 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) roszponka 10g jabłko 200g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Chalka z kruszonką 50g(GLU PSZ MLE JAJ)	Chrupki 15g	Chalka z kruszonką 50g(GLU PSZ MLE JAJ)
	E:2323,34 B: 92,68T: 73,24 W:341,36 w tym cukry :70,83 kw.tł: 26,26Bł: 36,11sól: 7,20	E: 1919,76 B: 94,04 T: 46,83 W: 297,84 w tym cukry: 37,12 kw.tł: 17,72 Bł:34,68 sól: 5,51	E: 2182,11B: 96,05T: 55,18 W:342,45 w tym cukry: 67,55 kw.tł: 21,82 Bł:34,28 sól: 5,42

Data- Dzień 18.09.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) rzodkiewki 50g serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 20g arbuz 200g 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) arbuz 200g sałata zielona 20g pomidor 100g 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: Kisiel 150ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) arbuz 200g pomidor 100g sałata zielona 20g 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 100g (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 100g (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	Serek Tartar 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Tartar 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Tartar 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2031,59 B: 100,67T:61,68 W: 284,55 w tym cukry: 65,39 kw.tł:22,45 Bł: 30,88sól: 5,45	E:1890,44 B: 98,14 T:60,30 W: 254,36 w tym cukry:57,23 kw.tł: Bł: 29,94sól: 4,66	E: 2031,59 B:100,67 T: 61,68 W:284,55 w tym cukry: 65,39 kw.tł: 22,45 Bł: 30,88sól: 5,45

Data- Dzień 19.09.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) polędwica 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 żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	polędwica drobiowa 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 II śniadanie:Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek zielony 50g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata lodowa 20g jogurt pitny150 ml (MLE) pomidor kokt. 50g margaryna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 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	Grysikowa 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	Grysikowa 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
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) Mix sałat z papryką w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) Mix sałat z pomidorem w sosie winegree 100g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) Mix sałat z pomidorem w sosie winegree 100g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE) + śliwka 100g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) +śliwka 100g	Serek homogenizowany owocowy150g (MLE) śliwka 100g
	E: 2327,63 B: 113,35 T: 86,76 W:288,28 w tym cukry: 78,54 kw.tł: 31,35Bł: 29,03sól: 6,19	E: 2025,97 B: 117,10 T: 58,42 W: 278,73 w tym cukry: 48,30 kw.tł: 23,13 Bł:41,86 sól: 7,95	E:2077,74 B:117,31 T: 60,03 W: 282,75 w tym cukry: 75,69 kw.tł: Bł: 30,84sól: 5,16

Data- Dzień 20.09.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (JAJ MLE GOR) roszponka 10g pomidor 100g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	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) II Śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + pieczywo graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) +ogórek kiszony50g	Szynka naturalna40g (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)
Obiad	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	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	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
Kolacja	Mix sałat z pomidorem koktajlowym, oliwkami 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	Mix sałat z pomidorem koktajlowym 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	Mix sałat z pomidorem koktajlowym 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
PD	Mus owocowy100g	Mus owocowy100g	Mus owocowy100g
	E: 1875,26 B:83,80 T: 54,13 W: 279,00w tym cukry: 92,86 kw.tł:20,33 Bł: 30,71sól: 5,12	E: 2014,62 B: 99,69 T:57,53 W: 292,70 w tym cukry: 73,25kw.tł: 21,32Bł:36,02 sól: 7,35	E: 1925,02 B: 87,67 T:57,83 W: 279,80 w tym cukry:94,03 kw.tł: 22,63 Bł: 32,00sól: 4,97