

Data- Dzień 28.09.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ 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) + papryka czerwona 50g	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ 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	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ 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	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE GLU PSZ 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	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE GLU PSZ 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 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa z oliwą i pomidorem 120g 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 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa z oliwą i pomidorem 120g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200ml (MLE) + Mandarynka 120g	Kefir 200ml (MLE) + Mandarynka 120g	Kefir 200ml (MLE) + Mandarynka 120g
	E:2271,99 B:95,36 T:81,63 W:309,16 w tym cukry:64,94 kw.tł:25,79 Bł:42,58 sól:6,67	E:1923,60 B:95,02 T:61,26 W:267,87 w tym cukry:36,17 kw.tł:23,03 Bł:39,41 sól:6,88	E:1930,17 B:83,51 T:64,95 W:269,09 w tym cukry:61,92 kw.tł:26,69 Bł:31,68 sól:5,81

Data-Dzień 29.09.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli, fasoli 80g (JAJ MLE GOR) brzoskwinia 150g ogórek świeży 50g 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) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) brzoskwinia 150g pomidor koktajlowy 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) + ogórek świeży 50g	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) brzoskwinia 150g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (JAJ 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	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (JAJ 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	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (JAJ 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
Kolacja	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	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	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
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2539,26 B:113,31 T:100,71 W:312,79 w tym cukry:90,89 kw.tł:33,45 Bł:35,52 sól:7,05	E:2121,09 B:102,29 T:69,33 W:290,09 w tym cukry:64,92 kw.tł:24,13 Bł:36,19 sól:6,81	E:2272,50 B:102,95 T:73,84 W:316,94 w tym cukry:91,52 kw.tł:26,61 Bł:35,63 sól:5,79

Data- Dzień 30.09.2026r Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ 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	serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g sałatka z pomidora rukoli i oliwy 110g połędwica sopocka 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) + rzodkiewka 50g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ 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
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) schab po cygańsku 75g sos własny 100g (GLU PSZ GOR) sałatka grecka 150g (JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) filet z indyka wędzony 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	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) filet z indyka wędzony 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	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) filet z indyka wędzony 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
PD	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)	Kefir200g (MLE)	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)
	E:2276,62 B:95,79 T:93,28 W:280,55 w tym cukry:58,11 kw.tł:28,54 Bł:33,46 sól:7,79	E:1805,61 B:105,82 T:53,84 W:243,18 w tym cukry:25,26 kw.tł:19,08 Bł:36,66 sól:6,43	E:1776,53 B:90,04 T:55,43 W:246,61 w tym cukry:44,54 kw.tł:20,25 Bł:33,79 sól:4,90

Data- Dzień 1.10.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa 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	kiełbasa 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 II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka żółta 50g	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa 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
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kurczak po wietnamsku 150g (SOJ) ryż 150g surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) 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 150g surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) 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 150g surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) 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) pomidor 100g rukola 10g 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) pomidor 100g rukola 10g 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) pomidor 100g rukola 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g + Banan 200g	Jogurt naturalny 150g + Banan 200g	Jogurt naturalny 150g + Banan 200g
	E:2503,29 B:112,23 T:76,38 W:360,39 w tym cukry:95,74 kw.tł:25,85 Bł:36,64 sól:7,65	E:2084,27 B:105,34 T:48,05 W:326,85 w tym cukry:53,77 kw.tł:18,16 Bł:38,04 sól:5,86	E:2002,63 B:93,43 T:46,78 W:319,42 w tym cukry:68,55 kw.tł:17,89 Bł:34,51 sól:4,71

Data- Dzień 2.10.2026r 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) pomarańcza 250g 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 pomarańcza 250g 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) sałata masłowa 20g pomarańcza 250g pomidor 100g 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) mizeria 150g (MLE) sałata lodowa 20g 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) mizeria 150g (MLE) 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	Soczek z rurką 200ml	Sok pomidorowy 330ml	Soczek z rurką 200ml
	E:2361,91 B:104,38 T:85,12 W:310,02 w tym cukry:66,16 kw.tł:24,91 Bł:30,25 sól:5,33	E:1940,46 B:100,70 T:59,78 W:265,49 w tym cukry:58,24 kw.tł:23,65 Bł:30,08 sól:4,89	E:2109,48 B:104,18 T:61,84 W:301,57 w tym cukry:72,57 kw.tł:22,43 Bł:34,05 sól:5,66

Data- Dzień 3.10.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 350g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt pitny 150 ml (MLE) pomidor 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) jogurt bez cukru 150 ml (MLE) pomidor 100g 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) + jabłko 200g	Ryż na mleku 350g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt pitny150 ml (MLE) pomidor 100g margaryna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) pieczeń z indyka pieczona 70g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
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 koktajlowym 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 koktajlowym 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) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2170,96 B:114,52 T:73,03 W:278,89 w tym cukry:60,20 kw.tł:24,55 Bł:28,60 sól:6,29	E:2068,02 B:114,24 T:61,33 W:283,41 w tym cukry:38,80 kw.tł:20,01 Bł:36,92 sól:7,57	E:2089,53 B:113,04 T:63,76 W:281,49 w tym cukry:54,60 kw.tł:22,83 Bł:30,12 sól:6,40

Data- Dzień 4.10.2026r 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 100g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) filet z indyka wędzony 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) filet z indyka wędzony 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) filet z indyka wędzony 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	Sok pomidorowy 330g	Sok pomidorowy 330g	Sok pomidorowy 330g
	E:1771,95 B:83,91 T:54,61 W:253,65 w tym cukry:61,52 kw.tł:20,50 Bł:33,92 sól:6,83	E:1898,08 B:99,51 T:57,99 W:264,23 w tym cukry:41,88 kw.tł:21,49 Bł:38,98 sól:9,05	E:1808,49 B:87,49 T:58,30 W:251,33 w tym cukry:62,66 kw.tł:22,79 Bł:34,96 sól:6,67