Data- Dzień 26.10.2026r Poniedziałe	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml **(MLE)** szynka konserwowa 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** Bułeczka z kruszonką 40g **(GLU PSZ JAJ MLE)** 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**	Ryż na mleku 300 ml **(MLE)** szynka konserwowa 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** Bułeczka z kruszonką 40g **(GLU PSZ JAJ MLE)** 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 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 śmietankowy30g **(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 200g (MLE) + Mandarynka 120g**	**Kefir 200g (MLE) + Mandarynka 120g**	**Kefir 200g (MLE) + Mandarynka 120g**
	E:2131,72 B:86,16 T:76,01 W:292,43 w tym cukry:73,43 kw.tł:24,73 Bł:35,09 sól:6,34	**E:2024,43 B:97,09 T:65,93 W:280,82 w tym cukry:43,65 kw.tł:25,54 Bł:39,59 sól:6,83**	**E:1992,52 B:85,43 T:64,23 W:285,13 w tym cukry:73,49 kw.tł:26,02 Bł:32,62 sól:5,51**

Data-Dzień 27.10.202 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)** gruszka 200g 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)** gruszka 200g 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 żółta 50g**	Kukurydzianka na mleku 300g (**MLE)** szynka naturalna 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR**) pasta z jaj 80g **(MLE JAJ GOR)** gruszka 200g pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (**GLU PSZ SEL JAJ MLE)** kotlet pożarski 120g **(JAJ GLU PSZ)** mizeria 150g **(MLE)** sałata zielona 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (**GLU PSZ SEL JAJ MLE)** klops drobiowy pieczony 85g (**GLU PSZ JAJ))** mizeria 150g **(MLE)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 350 ml **(GLU PSZ SEL JAJ MLE)** klops drobiowy pieczony 85g (**GLU PSZ JAJ)** buraki gotowane 150g **(MLE GLU PSZ)** 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:2520,35 B:108,90 T:108,54 W:294,94 w tym cukry:71,61 kw.tł:38,20 Bł:34,91 sól:6,42	**E:1966,63 B:95,17 T:68,66 W:261,01 w tym cukry:49,61 kw.tł:23,68 Bł:37,17 sól:8,22**	**E:2246,43 B:96,36 T:80,89 W:301,39 w tym cukry:78,39 kw.tł:31,18 Bł:35,69 sól:5,79**

Data-Dzień 28.10.2026r 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) + Bułka 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) + kiwi 120g**	**Jogurt naturalny 150g (MLE) + kiwi 120g**	**Jogurt naturalny 150g (MLE) + kiwi 120g**
	E:2246,59 B:106,72 T:83,45 W:284,14 w tym cukry:69,05 kw.tł:28,28 Bł:33,80 sól:6,20	**E:1873,58 B:104,25 T:57,57 W:251,76 w tym cukry:38,82 kw.tł:20,90 Bł:34,18 sól:6,26**	**E:2122,40 B:105,43 T:73,10 W:277,42 w tym cukry:66,68 kw.tł:27,54 Bł:33,23 sól:5,38**

Data-Dzień 29.10.2026r Czwartek	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g(**GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)** kiełbasa 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	kiełbasa 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) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + grapefruit 250g**	Płatki jęczmienne 300g(**GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)** kiełbasa 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	**Chałka z kruszonką 50g(GLU PSZ MLE JAJ)**	**Chrupki 15g**	**Chałka z kruszonką 50g(GLU PSZ MLE JAJ)**
	E:2356,74 B:93,46 T:73,94 W:347,44 w tym cukry:71,81 kw.tł:26,44 Bł:36,29 sól:7,27	**E:1982,72 B:94,90 T:47,14 W:313,36 w tym cukry:49,53 kw.tł:17,80 Bł:37,64 sól:5,52**	**E:2215,51 B:96,83 T:55,88 W:348,53 w tym cukry:68,53 kw.tł:22,00 Bł:34,46 sól:5,49**

Data-Dzień 30.10.2026r 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)** Rogalik francuski 30g (**GLU PSZ JAJ MLE)** pomidor koktajlowy100g 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 Rogalik francuski 30g (**GLU PSZ JAJ MLE)** 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:2274,79 B:101,64 T:81,64 W:298,72 w tym cukry:65,32 kw.tł:22,65 Bł:29,92 sól:5,09	**E:1890,44 B:98,14 T:60,30 W:254,36 w tym cukry:57,23 kw.tł:21,82 Bł:29,94 sól:4,66**	**E:2031,59 B:100,67 T:61,68 W:284,55 w tym cukry:65,39 kw.tł:22,45 Bł:30,88 sól:5,45**

Data-Dzień 31.10.2026r 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 kiszony 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 naturalny 150g (MLE) + banan 200g**	**Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) + banan 200g**	**Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) + banan 200g**
	E:2350,85 B:110,11 T:87,74 W:296,29 w tym cukry:88,05 kw.tł:31,95 Bł:31,02 sól:7,48	**E:2148,19 B:118,36 T:58,80 W:308,34 w tym cukry:72,48 kw.tł:23,34 Bł:44,00 sól:7,95**	**E:2100,96 B:114,07 T:61,01 W:290,76 w tym cukry:79,03 kw.tł:25,04 Bł:32,83 sól:6,45**

Data-Dzień 1.11.2026r 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) + papryka 50g**	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)**
Obia	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	Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i sosem winegret 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	Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i sosem winegret 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	Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i sosem winegret 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 330ml**	**Sok pomidorowy 330ml**	**Sok pomidorowy 330ml**
	E:1750,78 B:86,89 T:54,67 W:245,72 w tym cukry:57,09 kw.tł:20,64 Bł:35,14 sól:6,66	**E:1913,46 B:100,24 T:58,23 W:267,65 w tym cukry:44,28 kw.tł:21,52 Bł:40,47 sól:8,19**	**E:1750,78 B:86,89 T:54,67 W:245,72 w tym cukry:57,09 kw.tł:20,64 Bł:35,14 sól:6,66**