Data-Dzień 2.11.2026r Poniedziałek	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (**MLE)** Kiełbasa żywiecka 40g **(SOJ)** może zawierać: (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** ogórek zielony 100g rogalik 40g (**GLU PSZ MLE JAJ)** margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250ml	Kiełbasa żywiecka 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** margaryna roślinna 80 % 15g sałata zielona 20g mus 100g pomidor 100g pieczywo graham 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata b.c. z cytryną 250ml **II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g** (**GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek zielony 50g**	Kukurydzianka na mleku 300 ml (**MLE)** Kiełbasa żywiecka 40g **(SOJ)** może zawierać: (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR**) rogalik 40g (**GLU PSZ MLE JAJ)** sałata zielona 20g pomidor 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250ml
Obiad	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml **(SEL GLU PSZ)** naleśniki z serem 250g (**JAJ MLE GLU PSZ)** koktajl truskawkowy 150g **(MLE)** kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml **(SEL GLU PSZ)** pierogi leniwe 250 (**JAJ MLE GLU PSZ)** koktajl truskawkowy 150g **(MLE)** kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml **(SEL GLU PSZ)** pierogi leniwe 250g (**JAJ MLE GLU PSZ)** koktajl truskawkowy 150g **(MLE)** kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z fas.czerw120g **(JAJ MLE GOR,RYB)** serek Almette30g (**MLE)** mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g **(JAJ MLE, RYB)** serek Almette 30g **(MLE)** mix sałat 20g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo graham 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata b.c. z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g **(JAJ MLE RYB)** serek Almette 30g **(MLE)** mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
PD	**Ser Homogenizowany 150g (MLE)**	**Ser Homogenizowany 150g (MLE)**	**Ser Homogenizowany 150g (MLE)**
	E:2678,32 B:123,76 T:115,83 W:299,99 w tym cukry:78,07 kw.tł:33,93 Bł:28,80 sól:11,30	**E:2341,33 B:149,83 T:71,88 W:288,92 w tym cukry:57,34 kw.tł:28,53 Bł:30,08 sól:7,34**	**E:2514,25 B:151,08 T:77,56 W:317,26 w tym cukry:71,57 kw.tł:31,97 Bł:28,02 sól:6,39**

Data-Dzień 3.11.2026r Wtorek	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (**MLE)** ser żółty 40g **(MLE)** szynka gotowana z kurczaka 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)** szynka gotowana z kurczaka 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 250 ml **II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka 50g**	Ryż na mleku 300g (**MLE)** twarożek z koperkiem 80g **(MLE)** szynka gotowana z kurczaka 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
Obiad	Krupnik 350 ml (**GLU PSZ SEL MLE)** boeuf strogonow 150g **(GLU PSZ MLE GOR)** kopytka 250g **(GLU PSZ JAJ)** sałata lodowa z oliwą 20g kompot z owoców mieszanych 250ml 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 z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew**)** 150g kompot z owoców mieszanych b.c. 250ml woda mineralna 500ml	Krupnik 350 ml (**GLU PSZ SEL MLE)** potrawka wołowa 150g (**GLU PSZ SEL MLE)** kopytka 250g **(GLU PSZ JAJ)** sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł,marchew)150g kompot z owoców mieszanych 250ml woda mineralna 500ml
Kolacja	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)** mix sałat z pomidorem, kukurydzą i oliwą 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)** mix sałat z pomidorem, kukurydzą i oliwą 100g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
PD	**Jogurt naturalny 150ml (MLE) + Mandarynka 120g**	**Jogurt naturalny 150ml (MLE) + Mandarynka 120g**	**Jogurt naturalny 150ml (MLE) + Mandarynka 120g**
	E:2510,74 B:101,81 T:105,37 W:304,29 w tym cukry:59,17 kw.tł:31,68 Bł:31,17 sól:7,00	**E:2081,23 B:105,62 T:61,65 W:295,42 w tym cukry:41,63 kw.tł:21,31 Bł:38,27 sól:6,16**	**E:2217,07 B:106,37 T:64,87 W:320,01 w tym cukry:68,74 kw.tł:24,21 Bł:35,34 sól:5,24**

Data-Dzień 4.11.2026r Środa	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Manna na mleku 300ml **(GLU PSZ MLE)** kiełbasa krakowska sucha 40g **(SOJ)** może zawierać: (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** sałatka z jaj, groszku, ogórka, fasoli, cebuli 80g **(JAJ MLE GOR)** margaryna roślinna 80% 15g jabłko 200g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g **(SOJ)** może zawierać: (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g **(JAJ MLE GOR)** jabłko 200g 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) + rzodkiewka 50g**	Manna na mleku 300ml **(GLU PSZ MLE)** kiełbasa krakowska sucha 40g **(SOJ)** może zawierać: (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g **(JAJ MLE GOR)** margaryna roślinna 80% 15g jabłko 200g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml**(GLU PSZ MLE 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	Ryżowa 350 ml **(GLU PSZ MLE 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	Ryżowa 350 ml**(GLU PSZ MLE 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	Szynka naturalna 40g (**SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** Serek homogenizowany 150g **(MLE)** papryka świeża 100g rukola 10g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml	Szynka naturalna 40g (**SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** Serek homogenizowany 150g **(MLE)** pomidor 100g rukola 10g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo graham 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata b.c. z cytryną 250 ml	Szynka naturalna 40g (**SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** Serek homogenizowany 150g **(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	**Mus owocowy 100g**	**Mus owocowy 100g**	**Mus owocowy 100g**
	E:2345,71 B:115,33 T:77,44 W:313,81 w tym cukry:92,10 kw.tł:26,61 Bł:33,65 sól:8,05	**E:2148,55 B:116,23 T:70,77 W:279,43 w tym cukry:65,48 kw.tł:25,46 Bł:35,13 sól:7,76**	**E:2306,81 B:117,10 T:74,69 W:307,53 w tym cukry:90,10 kw.tł:28,11 Bł:31,34 sól:6,80**

Data-Dzień 5.11.2026r Czwartek	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (**GLU PSZ GLU OWS MLE)** kiełbasa krakowska z fileta 40g (**SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** serek mozzarella 30g **(MLE)** pomidor 50g mix sałat 20g oliwki 20g 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)** serek mozzarella 30g **(MLE)** pomidor 50g mix sałat 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** kawa biała b.c. 250 ml **(GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE)** **II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g** (**GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g**	Owsianka na mleku 300g (**GLU PSZ GLU OWS MLE)** kiełbasa krakowska z fileta 40g (**SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** serek mozzarella 30g **(MLE)** pomidor 50g mix sałat 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Kalafiorowa z makaronem 350 ml **(GLU PSZ MLE SEL JAJ)** kotlet mielony 85g (**GLU PSZ JAJ MLE)** buraki gotowane 150g **(MLE GLU PSZ)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Kalafiorowa z makaronem 350 ml **(GLU PSZ MLE SEL JAJ)** klops 85g (**GLU PSZ JAJ)** buraki gotowane 150g **(MLE GLU PSZ)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Kalafiorowa z makaronem 350 ml **(GLU PSZ MLE SEL JAJ)** klops 85g (**GLU PSZ JAJ)** buraki gotowane 150g **(MLE GLU PSZ)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g
Kolacja	Polędwica sopocka 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** serek śmietankowy 20g **(MLE)** pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g 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)** pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g 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)** pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
PD	**Kefir 200ml (MLE) + Banan 200g**	**Kefir 200ml (MLE) + Banan 200g**	**Kefir 200ml (MLE) + Banan 200g**
	E:2363,54 B:103,13 T:87,72 W:307,19 w tym cukry:84,74 kw.tł:28,58 Bł:32,69 sól:6,41	**E:2011,46 B:102,43 T:59,85 W:282,71 w tym cukry:60,03 kw.tł:25,20 Bł:33,46 sól:7,03**	**E:2059,90 B:97,95 T:60,74 W:296,86 w tym cukry:87,02 kw.tł:25,95 Bł:32,26 sól:5,01**

Data-Dzień 6.11.2026r Piątek	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Rogalik francuski 40g (**GLU PSZ MLE JAJ)** Jajko gotowane 1 szt klasa L (**JAJ)** dżem 25g pomidor 50g papryka czerwona 50g mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** margaryna roślinna 80% 15g kawa biała 250 ml **(GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)**	Jajko gotowane 1 szt klasa L (**JAJ)** mix sałat 20g papryka czerwona 50g pomidor 50g powidło bez cukru 50g pieczywo graham 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** margaryna roślinna 80% 15g kawa biała b.c. 250 ml **(GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)** **II śniadanie: Kisiel 150g**	Rogalik francuski 40g (**GLU PSZ MLE JAJ)** Jajko gotowane 1 szt klasa L (**JAJ)** dżem 25g pomidor 50g mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** margaryna roślinna 80% 15g kawa biała 250 ml **(GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)**
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml(**GLU PSZ SEL)** makaron z serem 250g (**JAJ MLE GLU PSZ)** jogurt owocowy 150g **(MLE)** kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (**GLU PSZ SEL MLE)** makaron z serem 250g **(JAJ MLE GLU PSZ)** jogurt owocowy bez cukru 150g **(MLE)** kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml **(GLU PSZ SEL MLE**) makaron z serem 250g (**JAJ MLE GLU PSZ)** jogurt owocowy 150g **(MLE)** kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Pasta z makreli 100g (**RYB MLE JAJ GOR)** serek Almette 30g **(MLE)** sałata zielona 20g masło extra 82 %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)** sałata zielona 20g masło extra 10g (**MLE)** pieczywo graham 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną b.c. 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g **(JAJ MLE RYB)** serek Almette 30g **(MLE)** sałata zielona 20g masło extra 10g (**MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
PD	**Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)**	**Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)**	**Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)**
	E:2571,04 B:110,60 T:97,73 W:327,88 w tym cukry:76,17 kw.tł:29,63 Bł:30,21 sól:6,65	**E:2025,07 B:106,12 T:55,54 W:289,41 w tym cukry:48,47 kw.tł:22,76 Bł:28,38 sól:4,00**	**E:2219,17 B:109,78 T:62,21 W:318,62 w tym cukry:65,61 kw.tł:25,24 Bł:26,38 sól:4,35**

Data-Dzień 7.11.2026r Sobota	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (**GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)** polędwica drobiowa 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** **s**erek tartar śmietankowy 20g (**MLE)** gruszka 200 g rzodkiewka **5**0g margaryna roślinna 15g 80% **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml	polędwica drobiowa 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** **s**erek tartar śmietankowy 20g (**MLE)** mix sałat 20g gruszka 200 g margaryna roślinna 15g 80% **(MLE)** chleb graham 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata b.c. z cytryną 250 ml **II Śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g** (**GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka żółta 50g**	Płatki jęczmienne na mleku 300g (**GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)** polędwica drobiowa 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** **s**erek tartar śmietankowy 20g (**MLE)** gruszka 200 g mix sałat 20g margaryna roślinna 15g 80% **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Pieczarkowa z ryżem 350 ml (**GLU PSZ SEL MLE)** kotlet mielony 85g (**GLU PSZ JAJ MLE)** mizeria 150g **(MLE)** marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Ryżowa 350 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)**, klops 85g (**GLU PSZ JAJ)** sos koperkowy 100g **(MLE GLU PSZ)** sałata zielona ze śmietaną 50g **(MLE JAJ)** marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Ryżowa 350 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** klops 85g (**GLU PSZ JAJ)** sos koperkowy 100g **(MLE GLU PSZ)** sałata zielona ze śmietaną 50g **(MLE JAJ)** marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g
Kolacja	szynka naturalna 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** pomidor 100g Serek Grani 150g (**MLE)** sałata lodowa z oliwą 50g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** pomidor 100g Serek Grani 150g (**MLE)** sałata lodowa z oliwą 50g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo graham 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata b.c. z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** pomidor 100g Serek Grani 150g (**MLE)** sałata lodowa z oliwą 50g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
PD	**Sok pomidorowy 330ml**	**Sok pomidorowy 330ml**	**Sok pomidorowy 330ml**
	E:2296,13 B:105,81 T:80,92 W:306,15 w tym cukry:77,18 kw.tł:26,29 Bł:39,42 sól:8,39	**E:1984,65 B:100,26 T:55,86 W:290,13 w tym cukry:50,81 kw.tł:22,34 Bł:39,99 sól:9,66**	**E:2054,33 B:98,52 T:58,68 W:301,68 w tym cukry:77,49 kw.tł:24,94 Bł:37,06 sól:8,82**

Data-Dzień 8.11.2026r Niedziela	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	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)** pomidor 100g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** kakao b.c. 250 ml **(MLE)** **II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g** (**GLU PSZ GLU ŻYT) + sałata zielona 20g**	twarożek z koperkiem 80g **(MLE)** polędwica sopocka 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** jabłko 200g actimel 100ml **(MLE)** pomidor 100g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** kakao 250 ml (**MLE)**
Obiad	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
Kolacja	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 Grani 150g (MLE)**	**Serek Grani 150g (MLE)**	**Serek Grani 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:2496,89 B:182,21 T:78,49 W:284,70 w tym cukry:56,71 kw.tł:27,32 Bł:38,07 sól:8,37**	**E:2350,39 B:165,64 T:72,86 W:274,92 w tym cukry:86,27 kw.tł:26,41 Bł:33,48 sól:6,98**