Data-Dzień 9.11.2026r 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 hochland 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:2214,61 B:94,76 T:75,95 W:307,73 w tym cukry:65,77 kw.tł:21,95 Bł:41,65 sól:6,60	**E:1983,12 B:95,85 T:65,35 W:273,24 w tym cukry:45,71 kw.tł:25,43 Bł:39,98 sól:6,85**	**E:1914,97 B:84,06 T:59,41 W:277,42 w tym cukry:64,59 kw.tł:22,88 Bł:31,93 sól:5,75**

Data-Dzień 10.11.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml **(GLU PSZ JAJ MLE)** szynka naturalna 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** pasta z jaj 80g **(MLE JAJ GOR)** jabłko 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)** jabłko 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) + ogórek zielony 50g**	Makaron na mleku 300 ml **(GLU PSZ JAJ MLE)** szynka naturalna 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR**) pasta z jaj 80g **(MLE JAJ GOR)** jabłko 200g pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (**GLU PSZ SEL 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	Grysikowa 350 ml (**GLU PSZ SEL MLE)** klops drobiowy pieczony 85g (**GLU PSZ JAJ)** sos koperkowy 100 g **(MLE, GLU PSZ)** sałatka z mozarellą i burakiem 150g **(GOR MLE)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (**GLU PSZ SEL MLE)** klops drobiowy pieczony 85g (**GLU PSZ JAJ)** sos koperkowy 100 g**(MLE,GLU PSZ)** sałatka z mozarella 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	**Chałka z kruszonką 50g(GLU PSZ MLE JAJ)**	**Sok pomidorowy 330ml**	**Chałka z kruszonką 50g(GLU PSZ MLE JAJ)**
	E:2564,22 B:115,43 T:98,65 W:321,33 w tym cukry:75,37 kw.tł:32,91 Bł:35,06 sól:7,17	**E:2047,99 B:101,19 T:68,94 W:275,13 w tym cukry:51,25 kw.tł:23,44 Bł:38,76 sól:8,58**	**E:2291,25 B:101,83 T:76,69 W:316,20 w tym cukry:73,15 kw.tł:27,27 Bł:35,37 sól:5,99**

Data-Dzień 11.11.2026r Środa	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	sernik 100g **(MLE, JAJ, GLU, PSZ)** Galaretka drobiowa z cytryną 130g **(SEL)** pomidor 50g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** kakao 250 ml **(MLE)**	Galaretka drobiowa 130g **(SEL)** margaryna roślinna 80% 15g pomidor 50g jabłko 200g 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) + rzodkiewka 20g**	sernik 100g **(MLE, JAJ, GLU, PSZ)** Galaretka drobiowa z cytryną 130g **(SEL)** pomidor 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** kakao 250 ml **(MLE)**
Obiad	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (**GLU PSZ SEL JAJ MLE)** schab po cygańsku 75g sos własny 100g (**GLU PSZ GOR)** surówka z białej kapusty 150g **(JAJ GOR)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (**GLU PSZ SEL JAJ MLE)** schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (**GLU PSZ)** surówka z białej kapusty 150g **(JAJ GOR)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (**GLU PSZ SEL JAJ MLE)** schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (**GLU PSZ)** surówka z włoskiej kapusty 150g **(GOR)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 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)** 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)** 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)** herbata z cytryną 250ml
PD	**Jogurt owocowy 150g (MLE)**	**Jogurt naturalny 150g (MLE)**	**Jogurt owocowy 150g (MLE)**
	E:2555,55 B:117,60 T:107,27 W:299,53 w tym cukry:86,58 kw.tł:37,78 Bł:38,16 sól:5,84	**E:2199,49 B:117,71 T:75,85 W:282,70 w tym cukry:61,20 kw.tł:27,72 Bł:41,24 sól:6,16**	**E:2401,54 B:119,01 T:89,96 W:297,86 w tym cukry:84,30 kw.tł:37,06 Bł:36,47 sól:5,43**

Data-Dzień 12.11.2026r 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) + Bułka graham 40g** (**GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 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 kapusty pekińskiej 150g **(GOR)** 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 kapusty pekińskiej 150g **(GOR)** 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 kapusty pekińskiej 150g **(GOR)** 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	**Mus owocowy 100g**	**Mus owocowy 100g**	**Mus owocowy 100g**
	E:2398,02 B:104,98 T:73,18 W:347,31 w tym cukry:95,26 kw.tł:25,81 Bł:34,63 sól:7,46	**E:2017,02 B:96,97 T:49,48 W:314,02 w tym cukry:54,23 kw.tł:18,19 Bł:35,92 sól:6,68**	**E:2182,33 B:98,51 T:56,27 W:338,07 w tym cukry:83,50 kw.tł:21,92 Bł:34,72 sól:5,00**

Data-Dzień 13.11.2026r 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 banan 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)** banan 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)** banan 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:2361,66 B:102,47 T:81,95 W:319,92 w tym cukry:81,75 kw.tł:22,80 Bł:31,91 sól:5,09	**E:1988,45 B:99,06 T:60,59 W:278,35 w tym cukry:73,55 kw.tł:21,98 Bł:32,01 sól:4,66**	**E:2116,37 B:101,31 T:61,95 W:305,42 w tym cukry:81,87 kw.tł:22,60 Bł:32,71 sól:5,45**

Data-Dzień 14.11.2026r Sobota	**Dieta podstawowa**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Dieta łatwostrawna**
Śniadanie	Manna na mleku 300ml **(GLU PSZ MLE)** polędwica drobiowa 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** jogurt pitny 150 ml (**MLE)** dżem 25g 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)** dżem bez cukru 50g 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**	Manna na mleku 300ml **(GLU PSZ MLE)** polędwica drobiowa 40g **(SOJ)** może zawierać: **(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)** jogurt pitny150 ml (**MLE)** dżem 25g pomidor 100g margaryna 80% 15g pieczywo graham 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)** sałatka wiosenna 120g (**GOR)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350 ml **(GLU PSZ MLE SEL)** pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (**GLU PSZ SEL)** sałatka wiosenna 120g **(GOR)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350 ml**(GLU PSZ MLE SEL)** pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (**GLU PSZ SEL)** sałatka wiosenna 120g (**GOR)** ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 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:2298,22 B:116,40 T:76,86 W:300,63 w tym cukry:70,50 kw.tł:26,75 Bł:29,50 sól:7,20	**E:2220,29 B:117,07 T:74,61 W:287,81 w tym cukry:55,60 kw.tł:24,19 Bł:34,98 sól:7,55**	**E:2286,10 B:118,45 T:77,66 W:293,64 w tym cukry:59,90 kw.tł:27,09 Bł:29,29 sól:6,51**

Data-Dzień 15.11.2026r 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 żółta 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)**
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU PSZ JAK SEL MLE)** kotlet schabowy 90g (**GLU PSZ JAJ MLE)** ziemniaki z koperkiem180g (**MLE)** mizeria 150g **(MLE)** sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU PSZ JAK 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	Pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU PSZ JAK 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 140g **(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 120g **(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 120g **(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	**Sok pomidorowy 330ml**	**Sok pomidorowy 330ml**	**Sok pomidorowy 330ml**
	E:2510,76 B:97,97 T:116,14 W:285,02 w tym cukry:58,81 kw.tł:29,33 Bł:32,02 sól:8,52	**E:1952,36 B:102,73 T:60,83 W:268,80 w tym cukry:46,64 kw.tł:22,77 Bł:40,14 sól:8,21**	**E:1793,93 B:89,47 T:57,36 W:247,72 w tym cukry:60,29 kw.tł:21,90 Bł:34,81 sól:6,69**