

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 5 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szczypiorek 3 g Rozsponka 20 g Buraczki gotowana kostka 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa b/c - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Buraczki gotowane plastry 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Buraczki gotowana kostka 60 g Rozsponka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 20 g
II Śniadanie			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan ½ szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan ½ szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan ½ szt	
Obiad	Zupa pejszanka na wywarze mięsny z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kaszotto z pęczaku z warzywami, pieczarkami i ciecierzycą duszone w pomidorach 300 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Kompot z cz. porzeczek z cukrem 200ml/3g	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy z marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza kuskus gotowana z natką pietruszki 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z cz. porzeczek z cukrem 200ml/3g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy z marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana z natką pietruszki 100 g (<i>GLU</i>) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z cz. porzeczek b/c 200ml	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy z marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza kuskus z natką pietruszki 200 g (<i>GLU</i>) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z cz. porzeczek b/c 200 ml	
Podw.	Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką 200/10 (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)			Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką 200/10ml (<i>MLE</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką 200/10ml (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s ćw. 60 g Powidła śliwkowe 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200ml/3g (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Jabłko gotowane z/s 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200ml/3g (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s ćw. 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s ćw. 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella ćw. 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Powidła śliwkowe 1 szt Herbata ziołowa - rumianek b/c 150 ml
Kolacja II	Sok pomidorowy 100% 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Rukola 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 200ml 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Rukola 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2772.65 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz ogółem: 145.26 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; Kw. tł. nasycone: 57.83 g; Sól: 7.40 g; Sód: 1389.90 mg; Błonnik: 31.60 g; W tym cukry: 58.83 g;	Kcal: 2731.71 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz ogółem: 133.58 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Kw. tł. nasycone: 60.16 g; Sól: 5.45 g; Sód: 907.74 mg; Błonnik: 23.02 g; W tym cukry: 61.30 g;	Kcal: 3174.11 kcal; Białko ogółem: 141.81 g; Tłuszcz ogółem: 150.22 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; Kw. tł. nasycone: 70.78 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1450.40 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 66.80 g;	Kcal: 1614.58 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz ogółem: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 174.05 g; Kw. tł. nasycone: 21.75 g; Sól: 2.92 g; Sód: 590.11 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 53.04 g;	Kcal: 3117.71 kcal; Białko ogółem: 141.28 g; Tłuszcz ogółem: 157.43 g; Węglowodany ogółem: 287.59 g; Kw. tł. nasycone: 70.95 g; Sól: 9.12 g; Sód: 2104.05 mg; Błonnik: 33.95 g; W tym cukry: 53.47 g;	Kcal: 533.47 kcal; Białko ogółem: 25.91 g; Tłuszcz ogółem: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 67.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 1.65 g; Sód: 227.32 mg; Błonnik: 3.22 g; W tym cukry: 17.94 g;

WSD Dieta podstawowa PO1		WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogato białkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet	
2026-08-25 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Poleďwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry plasterki 60 g Jabłko świeże 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poleďwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jogurt naturalny z truskawkami 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 30 g Banan 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Poleďwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poleďwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 30 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Mandarynka 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatowa drobiowa 20 g Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Cykorია 10 g	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Twaróg z nat�k� pietruszki 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Tłoczony Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Twaróg z nat�k� pietruszki 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa minestrone we wloskim stylu na wywarze mi�nym z sezonowymi warzywami, str�czkami, brązowym ryżem i kolendr� 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Kotlet pożarski pieczony 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleinin� 200 g Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewk� z oliwą i ziołami 150 g Woda z miętą 200 ml	Krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym ziołowymi grzankami i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Klopsik mielony dr- wołowy gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleinin� 200 g Dyńia gotowane kosteczki na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym ziołowymi grzankami i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Klopsik mielony dr- wołowy gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleinin� 200 g Dyńia gotowane kosteczki na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewk� z oliwą i ziołami 150 g Woda z miętą 200 ml	Krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym ziołowymi grzankami i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Klopsik mielony dr- wołowy gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleinin� 200 g Dyńia gotowane kosteczki na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewk� z oliwą i ziołami 150 g Woda z miętą 200 ml		
	Podw.	Panna cotta z musem malinowym 200/5g (<i>MLE</i>)		Panna cotta z musem malinowym b/c 200/5g (<i>MLE</i>)			
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sch�b benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykorिया 20 g Pomidor b/skóry 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykorिया 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykorिया 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek �mietankowy Almette 1szt 30 g (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	
	Kolacja II	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Poleďwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Sałata lodowa z warzywami 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Poleďwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	
	Wartości odzywcze	Kcal: 2638.23 kcal; Białko og�tem: 86.29 g; Tłuszcz og�tem: 130.77 g; Węglowodany og�tem: 275.73 g; Kw. tł. nasycone: 57.69 g; Sól: 5.99 g; Sód: 967.76 mg; B�l�nnik: 25.70 g; W tym cukry: 56.34 g;	Kcal: 2843.83 kcal; Białko og�tem: 96.70 g; Tłuszcz og�tem: 128.60 g; Węglowodany og�tem: 327.04 g; Kw. tł. nasycone: 63.16 g; Sól: 4.68 g; Sód: 975.58 mg; B�l�nnik: 21.28 g; W tym cukry: 81.96 g;	Kcal: 3360.05 kcal; Białko og�tem: 119.42 g; Tłuszcz og�tem: 152.98 g; Węglowodany og�tem: 380.69 g; Kw. tł. nasycone: 72.22 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1348.61 mg; B�l�nnik: 25.25 g; W tym cukry: 88.37 g;	Kcal: 1613.82 kcal; Białko og�tem: 64.86 g; Tłuszcz og�tem: 63.97 g; Węglowodany og�tem: 196.03 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 2.89 g; Sód: 628.84 mg; B�l�nnik: 18.79 g; W tym cukry: 36.47 g;	Kcal: 3395.68 kcal; Białko og�tem: 126.12 g; Tłuszcz og�tem: 170.94 g; Węglowodany og�tem: 348.62 g; Kw. tł. nasycone: 74.25 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1471.69 mg; B�l�nnik: 37.18 g; W tym cukry: 93.07 g;	Kcal: 515.30 kcal; Białko og�tem: 27.96 g; Tłuszcz og�tem: 10.92 g; Węglowodany og�tem: 60.58 g; Kw. tł. nasycone: 14.12 g; Sól: 2.07 g; Sód: 276.49 mg; B�l�nnik: 3.82 g; W tym cukry: 19.17 g;

WSD Dieta podstawowa PO1		WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-08-26 środa	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella tw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g(<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Rama bezmleczna 1 szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Kiwi 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Kiwi 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 1 szt Mix sałat z młodymi listkami buraka 10 g
	II Śniadanie		Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty b/d/c 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Czekolada Wawel b/d/c 10 g Słupki świeżej marchewki 50 g	
	Obiad	Zupa solferino na wywarze mięsnym z ziemniakami i fasolką szparagową i ziel 250ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Racuchy drożdżowe z jabłkami smażone 300 g/3 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą i pestkami dyni 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane na wywarze jarzynowym 100 g/1 szt Sos potrawkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza Bulgur gotowana z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane na wywarze jarzynowym 100 g/1 szt Kasza Bulgur gotowana z ziel 100 g (<i>GLU</i>) Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą i pestkami dyni 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane na wywarze jarzynowym 100 g/1 szt Sos potrawkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza Bulgur gotowana z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą i pestkami dyni 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podw.	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Maliny 50 g	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką kulka 50 g(<i>MLE</i>) Pomidor b/s z cebulką 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g(<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem kulka 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem kulka 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem kulka 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z cebulką 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser podpuszczkowy Gouda 20g(<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g
	Kolacja II	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Jabłko pieczone 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Jabłko pieczone 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2529.93 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 116.96 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Kw. tł. nasycone: 49.18 g; Sól: 5.66 g; Sód: 713.43 mg; Błonnik: 21.72 g; W tym cukry: 51.88 g;	Kcal: 2559.68 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz ogółem: 112.15 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; Kw. tł. nasycone: 47.42 g; Sól: 4.35 g; Sód: 703.66 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 34.14 g;	Kcal: 3041.19 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz ogółem: 140.81 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g; Kw. tł. nasycone: 65.32 g; Sól: 5.49 g; Sód: 967.52 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 43.76 g;	Kcal: 1652.72 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 188.54 g; Kw. tł. nasycone: 27.23 g; Sól: 4.29 g; Sód: 469.19 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 29.55 g;	Kcal: 2974.37 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz ogółem: 141.10 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 64.57 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1121.11 mg; Błonnik: 36.49 g; W tym cukry: 42.53 g; ;

WSD Dieta podstawowa PO1		WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-08-27 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktynski 40 g (<i>SOJ</i>) Skyr jogurt naturalny z wanilią typu islandzkiego 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry plasterki 40 g Powidła śliwkowe 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Skyr jogurt naturalny z wanilią typu islandzkiego 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry plasterki 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry plasterki 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym z majerankiem i ziel 250ml/20g (<i>SEL</i>) Schabowy panierowany w płatkach, pieczony 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Mizeria z rzodkiewka i jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g/1 p (<i>GLU</i>) Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym z majerankiem i ziel 250ml/20g (<i>SEL</i>) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g/1 p (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Mizeria z rzodkiewka i jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym z majerankiem i ziel 250ml/20g (<i>SEL</i>) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g/1 p (<i>GLU</i>) Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Mizeria z rzodkiewka i jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	
	Podw.	Pierogi z truskawkami i śmietanką 200/10 g (<i>GLU, JAJ, MLE, MCK</i>)			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka kruche b/d/c 30g (<i>GLU</i>) Śliwka 1 szt
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane z oliwą i pestkami dyni 60/2/3 60g Mus z jabłka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor ćw. b/s 40 g Cykoria 20 g Mus z jabłka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Buraczki gotowane kostka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Buraczki gotowane kostka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 150 ml	
Kolacja II	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 20 g Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2468.12 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz ogółem: 114.49 g; Węglowodany ogółem: 266.22 g; Kw. tł. nasycone: 54.58 g; Sól: 4.96 g; Sód: 907.30 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 35.45 g;	Kcal: 2518.49 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz ogółem: 122.85 g; Węglowodany ogółem: 270.22 g; Kw. tł. nasycone: 55.01 g; Sól: 4.20 g; Sód: 814.89 mg; Błonnik: 17.15 g; W tym cukry: 27.34 g;	Kcal: 3173.90 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz ogółem: 156.26 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; Kw. tł. nasycone: 74.39 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1143.55 mg; Błonnik: 20.39 g; W tym cukry: 36.34 g;	Kcal: 1591.35 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz ogółem: 78.42 g; Węglowodany ogółem: 138.96 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 2.81 g; Sód: 519.48 mg; Błonnik: 13.47 g; W tym cukry: 16.85 g;	Kcal: 2849.98 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz ogółem: 144.14 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 65.86 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1244.14 mg; Błonnik: 27.32 g; W tym cukry: 29.92 g;	Kcal: 776.34 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 49.74 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 3.05 g; Sód: 420.59 mg; Błonnik: 3.52 g; W tym cukry: 19.21 g;

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (<i>MLE</i>) Paprykarz kulka 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz kulka 60 g (<i>RYB</i>) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1 szt Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz kulka 40 g (<i>RYB</i>) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz kulka 40 g (<i>RYB</i>) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatna z fileta 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser biały – plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata zielona b/c 150 ml
II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Szpinak baby 20 g Jabłko 1 szt.ów. Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Szpinak baby 20 g Gruska 1 szt.ów. Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	
Obiad	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z ziemniakami, kapustą i fasolką szparagową i ziel 250ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Sos cytrynowy 60 ml (<i>GLU</i>) Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Kompot wielowocowy z cukrem 200ml/3g	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Sos cytrynowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot wielowocowy z cukrem 200ml/3g		Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z ziemniakami, kapustą i fasolką szparagową i ziel 250ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z ziemniakami, kapustą i fasolką szparagową i ziel 250ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Kompot wielowocowy b/c 200 ml	
Podk.	Koktajl z bananowo - szpinakowy 200 ml (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g			Koktajl bananowo - szpinakowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowo – szpinakowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z tuńczyka z zieleniną kulka 60 g (<i>JAI, RYB, GOR</i>) Cykoria 20 g Pomidor b/s ze szczypiorkiem plaster 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) kulka 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Rukola 20 g Pomidor b/skóry z koperkiem 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) kulka 40 g (<i>RYB, SEL</i>) Rukola 20 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) kulka 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Rukola 20 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g
Kolacja II	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1/2 szt (<i>JAI</i>) Kurczak gotowany - wędlina 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1/2 szt (<i>JAI</i>) Kurczak gotowany - wędlina 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2596.55 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 105.07 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; Kw. tł. nasycone: 56.83 g; Sól: 8.65 g; Sód: 2867.97 mg; Błonnik: 30.23 g; W tym cukry: 71.04 g;	Kcal: 2510.31 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; Kw. tł. nasycone: 46.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1408.41 mg; Błonnik: 24.68 g; W tym cukry: 61.22 g;	Kcal: 2988.30 kcal; Białko ogółem: 161.76 g; Tłuszcz ogółem: 101.28 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; Kw. tł. nasycone: 55.19 g; Sól: 8.46 g; Sód: 1733.47 mg; Błonnik: 28.13 g; W tym cukry: 62.22 g;	Kcal: 1522.13 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz ogółem: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 221.21 g; Kw. tł. nasycone: 13.15 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1863.52 mg; Błonnik: 29.80 g; W tym cukry: 36.11 g;	Kcal: 3114.96 kcal; Białko ogółem: 158.96 g; Tłuszcz ogółem: 114.85 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; Kw. tł. nasycone: 64.06 g; Sól: 10.44 g; Sód: 2807.59 mg; Błonnik: 45.26 g; W tym cukry: 70.57 g;	Kcal: 700.03 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz ogółem: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 66.86 g; Kw. tł. nasycone: 18.55 g; Sól: 3.15 g; Sód: 171.23 mg; Błonnik: 3.75 g; W tym cukry: 18.81 g;

	WSD	WSD	WSD	WSD	WSD	WSD
	Dieta podstawowa PO1	Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet
2026-08-29 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Pasta z kalafiora 60 g Jabłko pieczone 1szt Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1szt (<i>JAJ</i>) Szczypior 3 g Papryka świeża paseczki 60 g Pasta z kalafiora 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1szt (<i>JAJ</i>) Szczypior 3 g Papryka świeża paseczki 60 g Pasta z kalafiora 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 40 g (<i>GLU,)</i> Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata owocowa wiśniowa b/c 150 ml
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Rukola 20 g Pomidor b/skóry ćw. 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mus Vega jabłko burak truskawka 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Rukola 20 g Pomidor b/skóry ćw. 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z brązowym makaronem i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz zawijany z boczkiem i cebulką duszony 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ, SOJ, GOR</i>) Sos pieczeniowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z brązowym makaronem i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz mielony gotowany z brokulem 100 g/1p (<i>SOJ, MLE</i>) Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z brązowym makaronem i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz mielony gotowany z brokulem 100 g/1 p (<i>SOJ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z brązowym makaronem i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz mielony gotowany z brokulem 100 g/1 p (<i>SOJ, MLE</i>) Sos pieczeniowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podw.	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Morela 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Morela 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Morela 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki w kostce got 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Schab benedyktyński 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Buraczki w kostce got 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Buraczki w kostce got 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu z buraczkiem 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g
	Kolacja II	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z brzoskwinia 200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Budyń śmietankowy gotowany na mleku b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2572.05 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz ogółem: 131.89 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; Kw. tł. nasycone: 48.40 g; Sól: 6.87 g; Sód: 1466.41 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 56.96 g;	Kcal: 2460.18 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz ogółem: 118.48 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Kw. tł. nasycone: 48.20 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1048.16 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 51.17 g;	Kcal: 3089.87 kcal; Białko ogółem: 151.16 g; Tłuszcz ogółem: 152.46 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; Kw. tł. nasycone: 74.62 g; Sól: 8.76 g; Sód: 1316.01 mg; Błonnik: 24.08 g; W tym cukry: 41.53 g;	Kcal: 1567.62 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 164.73 g; Kw. tł. nasycone: 22.33 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1148.96 mg; Błonnik: 19.96 g; W tym cukry: 44.92 g;	Kcal: 3304.42 kcal; Białko ogółem: 150.50 g; Tłuszcz ogółem: 179.88 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; Kw. tł. nasycone: 77.22 g; Sól: 9.79 g; Sód: 1857.81 mg; Błonnik: 35.34 g; W tym cukry: 44.96 g;	Kcal: 493.19 kcal; Białko ogółem: 31.06 g; Tłuszcz ogółem: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 71.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 1.50 g; Sód: 157.56 mg; Błonnik: 4.59 g; W tym cukry: 18.29 g;

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD	
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet	
2026-08-30 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kiełbaski z fileta 2 szt (<i>GLU,SOJ,MLE,JAJ</i>) Ketchup 10 g Twarożek z brzoskwinia kulką 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinia kulką 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Buraczki got plasterki 40 g Konfitura extra morelowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z rzodkiewka kulką 40 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z rzodkiewka kulką 60 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Tyłzycy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym 100 g/1p/60 ml (<i>MLE, SEL, GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana kalafiemem na parze 100 g/1p (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Brokuł gotowany z oliwą 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana kalafiemem na parze 100 g/1p (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana kalafiemem na parze 100 g/1p (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml		
	Podw.	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Paluszki 20 g (<i>GLU</i>)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Paluszki 20 g (<i>GLU</i>)		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora kulką 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora kulką 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora kulką 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Mus z jabłka 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 150 ml	
	Kolacja II	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem kulką 40 g(<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 10 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem kulką 40 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 10 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2526.82 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz ogółem: 134.17 g; Węglowodany ogółem: 225.75 g; Kw. tł. nasycone: 54.61 g; Sól: 8.41 g; Sód: 2597.79 mg; Błonnik: 22.59 g; W tym cukry: 54.04 g;	Kcal: 2675.12 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz ogółem: 134.84 g; Węglowodany ogółem: 248.64 g; Kw. tł. nasycone: 52.73 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1154.50 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 52.11 g;	Kcal: 3205.65 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz ogółem: 155.35 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; Kw. tł. nasycone: 63.08 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1570.36 mg; Błonnik: 28.35 g; W tym cukry: 57.95 g;	Kcal: 1650.62 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz ogółem: 74.80 g; Węglowodany ogółem: 153.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.48 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1216.72 mg; Błonnik: 20.93 g; W tym cukry: 37.91 g;	Kcal: 3097.32 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz ogółem: 156.42 g; Węglowodany ogółem: 270.12 g; Kw. tł. nasycone: 63.36 g; Sól: 8.58 g; Sód: 2083.88 mg; Błonnik: 37.62 g; W tym cukry: 48.55 g;	Kcal: 552.85 kcal; Białko ogółem: 27.70 g; Tłuszcz ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 70.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.26 g; Sól: 2.17 g; Sód: 340.03 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry: 17.41 g;

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K
2026-08-31 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, MLE) Serek naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Burak kostka z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (MLE, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1 szt Poleđwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Salata masłowa 8 g Burak kostka z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (MLE, GOR) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poleđwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Salata masłowa 8 g Burak kostka z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (MLE, GOR) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml
	II Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		Sok buraczkowy z jabłkiem 300ml 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Śliwka 1 szt
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy na wywarze jarzynowym z solonym popcornem i ziel 250/7 (MLE, SEL) Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą duszone w pomidorach z kolendrą 130 g (GLU) Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 200 g Salata z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g (GLU, JAI, MLE, SEL) Terrina wp-dr mielona z warzywami gotowana 100 g/1 p Sos szpinakowy 60 ml (GLU, MLE) Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 200 g Kalańor gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g (GLU, JAI, MLE, SEL) Terrina wp-dr mielona z warzywami gotowana 100 g/1 p Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 100 g Kalańor gotowany na parze z oliwą 150 g Salata z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g (GLU, JAI, MLE, SEL) Terrina wp-dr mielona z warzywami gotowana 100 g/1 p Sos szpinakowy 60 ml (GLU, MLE) Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 200 g Kalańor gotowany na parze z oliwą 150 g Salata z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml
	Podw.	Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym 200/50 (MLE)		Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym b/c 150ml/50g (MLE)	Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym b/c 200ml/50g (MLE)
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy Almette 30 g (MLE) Bigos z białej i kiszanej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 100 g (GLU) Ogórek świeży b/skóry 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa wieloowocowa b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poleđwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek kanapkowy Almette 30 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa wieloowocowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1 szt Poleđwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek kanapkowy Almette 30 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wieloowocowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1 szt Poleđwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek kanapkowy Almette 30 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wieloowocowa b/c 250 ml
	Kolacja II	Sok jabłkowy 100% 1 szt	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Pasta mięsna z brokułem 60 g Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (MLE) Rukola 20 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200ml	Sok jabłkowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (MLE) Pasta mięsna z brokułem 60 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml
	Wartość odżywcze	Kcal: 2517.24 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz ogółem: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; Kw. tł. nasycone: 51.37 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1202.83 mg; Błonnik: 29.95 g; W tym cukry: 68.32 g;	Kcal: 2612.88 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz ogółem: 105.48 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; Kw. tł. nasycone: 52.31 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1131.22 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 63.54 g;	Kcal: 3134.83 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz ogółem: 131.56 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; Kw. tł. nasycone: 67.59 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1316.93 mg; Błonnik: 27.76 g; W tym cukry: 64.23 g;	Kcal: 1589.70 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz ogółem: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 169.79 g; Kw. tł. nasycone: 27.46 g; Sól: 3.66 g; Sód: 895.96 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 52.20 g;

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet
2026-09-01, wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Szczypiorek 2 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry plastry 50 g Herbata owocowa - wiśniowa z cukrem 200ml/3g	Chleb pszenny 80 g(<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata 8 g Morela 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Ser biały – plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie		Sok pomidorowy 100% 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z brukselką na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (<i>MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu z suszonymi pomidorami i mozzarellą pieczone 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR, S02</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g(<i>MLE</i>) Buraczki gotowane na parze z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z cz. porzeczeki z cukrem 200ml/3g	Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (<i>GLU, MLE</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g(<i>MLE</i>) Buraczki gotowane na parze z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczeki z cukrem 200ml/3g	Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (<i>GLU, MLE</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Buraczki gotowane na parze z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z cz. porzeczeki b/c 200 ml	Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Buraczki gotowane na parze z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z cz. porzeczeki b/c 200 ml	
	Podw.	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka kruche b/d/c 30 g (<i>GLU</i>)		Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka kruche owsiane b/d/c 30 g (<i>GLU</i>)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z buraczkami tartym kulka 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g(<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z buraczkami tartym kulka 50 g (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z buraczkami tartym kulka 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z buraczkami tartym kulka 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20g(<i>MLE</i>) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	Kolacja II	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)
Wartości odżywcze	Kcal: 2548.59 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz ogółem: 132.31 g; Węglowodany ogółem: 236.11 g; Kw. tł. nasycone: 56.89 g; Sól: 5.88 g; Sód: 915.47 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 38.66 g;	Kcal: 2627.68 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz ogółem: 115.71 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; Kw. tł. nasycone: 49.81 g; Sól: 5.95 g; Sód: 942.08 mg; Błonnik: 25.18 g; W tym cukry: 52.34 g;	Kcal: 3123.39 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz ogółem: 139.44 g; Kw. tł. nasycone: 58.33 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1178.31 mg; Błonnik: 28.79 g; W tym cukry: 61.72 g;	Kcal: 1507.78 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz ogółem: 60.36 g; Węglowodany ogółem: 166.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 640.98 mg; Błonnik: 26.00 g; W tym cukry: 32.50 g;	Kcal: 3042.44 kcal; Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz ogółem: 145.89 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; Kw. tł. nasycone: 62.46 g; Sól: 7.90 g; Sód: 1291.90 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 48.97 g;	Kcal: 546.01 kcal; Białko ogółem: 32.48 g; Tłuszcz ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 76.71 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.26 g; Sód: 342.71 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 18.26 g;

WSD Dieta podstawowa PO1		WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-02 środa Dzień owoców sezonowych	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 200ml 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony ćw. 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Śliwka 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g Zupa ml. z zacierką 150 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g(<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Banan 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g Zupa ml. z zacierką 150 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Rama bezmleczna 1 szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Ogórek kiszony b/s 60 g Śliwka 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Ogórek kiszony b/s 60 g Śliwka 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1szt (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta jarzynowa kulka 20 g (<i>SEL</i>)
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 1 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Melon 120 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Jajko got. natwardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szczypiorek 3 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Melon 120 g Cykoria 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa gulaszowa na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, SEL</i>) Bitka z karkówki duszona w ziołach z cebulką 100 g / 1 p Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Sałatka Cezar 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp- dr gotowany na parze 100 g/1p (<i>GLU, JAJ</i>) Sos śmietanowy z koperkiem 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Sałata z jogurtem naturalnym z koperkiem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp- dr gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (<i>GLU</i>) Sałatka Cezar 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Bukiet jarzyn na parze z oliwa 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp- dr gotowany na parze 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ</i>) Sos śmietanowy z koperkiem 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Sałatka Cezar 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Bukiet jarzyn na parze z oliwa 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podw.	Pączek z wiśnią 1 szt (<i>GLU, MLE, JAJ</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Drożdżówka z truskawkami 1 szt (<i>GLU, MLE, JAJ</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Gruszka 1 szt	
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką tartą kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki z cebulką 60 g Morela 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g(<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pasta z jajka 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Morela 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pasta z jajka z rzodkiewką tartą kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 20 g Morela 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pasta z jajka z rzodkiewką tartą kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 20 g Morela 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, J</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Rukola 10 g	
Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Szpinak baby 20 g Marchewka tartą z jabłkiem 60g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Szpinak baby 20 g Marchewka tartą z jabłkiem 60g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		
Wartości odżywcze	Kcal: 2717.20 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz ogółem: 110.13 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; Kw. tł. nasycone: 51.52 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1618.01 mg; Błonnik: 22.15 g; W tym cukry: 71.68 g;	Kcal: 2658.65 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz ogółem: 95.37 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; Kw. tł. nasycone: 44.69 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1098.29 mg; Błonnik: 18.87 g; W tym cukry: 52.35 g;	Kcal: 3377.32 kcal; Białko ogółem: 147.94 g; Tłuszcz ogółem: 136.21 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; Kw. tł. nasycone: 67.02 g; Sól: 7.69 g; Sód: 1444.15 mg; Błonnik: 21.81 g; W tym cukry: 55.40 g;	Kcal: 1599.40 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz ogółem: 53.91 g; Węglowodany ogółem: 199.30 g; Kw. tł. nasycone: 21.32 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1210.21 mg; Błonnik: 17.46 g; W tym cukry: 13.10 g;	Kcal: 2996.74 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz ogółem: 136.06 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; Kw. tł. nasycone: 66.57 g; Sól: 9.03 g; Sód: 1946.15 mg; Błonnik: 31.43 g; W tym cukry: 17.56 g;	Kcal: 730.82 kcal; Białko ogółem: 46.33 g; Tłuszcz ogółem: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 58.73 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 2.59 g; Sód: 225.40 mg; Błonnik: 3.44 g; W tym cukry: 17.27 g;

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) (WWW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet
2026-09-03 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Powidła śliwkowe 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Cykorla 10 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml
	II Śniadanie		Actimel naturalny 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kotlet meksykański z warzywami i kukurydzą pieczony 100 g/1 p (<i>GLU, JAJ, SEL, SO2</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250ml/20g Potrawka drobiowa z kostką marchewki 180 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kostką marchewki 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 100 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kostką marchewki 130 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podk.	Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>)	Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Rukola 20 g Pasta z marchewki 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella plasterki z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella plastry z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki 40 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella plasterki z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki 40 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka ćw. 20 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 20 g (<i>SEL</i>)
	Kolacja II	Panna cotta 150 g (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Panna cotta 100 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartość odżywcze	Kcal: 2562.88 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz ogółem: 106.15 g; Węglowodany ogółem: 279.85 g; Kw. tł. nasycone: 61.60 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1652.28 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 46.12 g;	Kcal: 2570.52 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz ogółem: 132.34 g; Węglowodany ogółem: 233.63 g; Kw. tł. nasycone: 63.19 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1044.93 mg; Błonnik: 17.47 g; W tym cukry: 49.06 g;	Kcal: 2362.55 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz ogółem: 95.06 g; Węglowodany ogółem: 260.41 g; Kw. tł. nasycone: 52.39 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1260.35 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 38.75 g;	Kcal: 1582.75 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz ogółem: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 145.16 g; Kw. tł. nasycone: 34.52 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1728.14 mg; Błonnik: 15.92 g; W tym cukry: 30.57 g;	Kcal: 2659.80 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz ogółem: 133.42 g; Węglowodany ogółem: 252.49 g; Kw. tł. nasycone: 58.11 g; Sól: 9.09 g; Sód: 2404.39 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 41.15 g;

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet	
2026-09-04 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Galearetka rybna z warzywami 1 szt/100 g (<i>RYB, SEL, SO2</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Jabłko gotowane 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galearetka rybna z warzywami 1 szt/100 g (<i>RYB, SEL, SO2</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galearetka rybna z warzywami 1 szt/100 g (<i>RYB, SEL, SO2</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galearetka rybna z warzywami 1 szt/100 g (<i>RYB, SEL, SO2</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Ogórek świeży b/s 20g Herbata zielona b/c 150 ml	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (<i>MLE, SEL</i>) Dorsz filet smażony w cieście naleśnikowym 100 g/1 p (<i>RYB, JAJ, GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałatka a'la grecka 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>MLE, GLU, SEL</i>) Dorsz filet saute gotowana na parze z ziołami 100 g/1p (<i>RYB</i>) Sos pomidorowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (<i>MLE, SEL</i>) Dorsz filet saute gotowana na parze z ziołami 100 g/1p (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka a'la grecka 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (<i>MLE, SEL</i>) Dorsz filet saute gotowana na parze z ziołami 100 g/1p (<i>RYB</i>) Sos pomidorowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka a'la grecka 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml		
	Podw.	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Mus z jabłka 20 g			Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (<i>MLE</i>)	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Mus z jabłka 20 g	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasztecik pieczony drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały – pasta z ananasem , kulka 60 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser biały – pasta z koperkiem, kulka 60 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser biały – pasta z koperkiem, kulka 60 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser biały – pasta z koperkiem, kulka 60 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony plasterki 20 g	
Kolacja II	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 200/50ml (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Sałata 8g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 200/50 (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Sałata 8 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		
Wartości odżywcze	Kcal: 2492.38 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz ogółem: 124.75 g; Węglowodany ogółem: 223.68 g; Kw. tł. nasycone: 55.44 g; Sól: 6.54 g; Sód: 1343.92 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 58.52 g;	Kcal: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz ogółem: 118.39 g; Węglowodany ogółem: 231.03 g; Kw. tł. nasycone: 48.86 g; Sól: 5.65 g; Sód: 993.87 mg; Błonnik: 21.52 g; W tym cukry: 37.50 g;	Kcal: 2886.98 kcal; Białko ogółem: 163.11 g; Tłuszcz ogółem: 125.77 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; Kw. tł. nasycone: 64.14 g; Sól: 8.58 g; Sód: 1820.84 mg; Błonnik: 23.54 g; W tym cukry: 36.32 g;	Kcal: 1584.72 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 155.95 g; Kw. tł. nasycone: 19.10 g; Sól: 3.08 g; Sód: 694.82 mg; Błonnik: 22.94 g; W tym cukry: 35.17 g;	Kcal: 2826.36 kcal; Białko ogółem: 163.14 g; Tłuszcz ogółem: 126.82 g; Węglowodany ogółem: 253.74 g; Kw. tł. nasycone: 64.50 g; Sól: 8.83 g; Sód: 1920.37 mg; Błonnik: 35.32 g; W tym cukry: 35.52 g;	Kcal: 783.25 kcal; Białko ogółem: 47.83 g; Tłuszcz ogółem: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 68.76 g; Kw. tł. nasycone: 22.53 g; Sól: 3.04 g; Sód: 468.08 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 19.54 g;	

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogato białkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet	
2026-09-05 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata8g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Sałata8g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1 szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 150 ml	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem kulka 60 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Rozszponka 20 g Pomidorki koktajlowe40g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem kulka 60 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Rozszponka 20 g Rzodkiewka ćw.40g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU,SO2</i>) Ziemniaki gotowane z ziel 200 g Surówka z kapusty świeżej z tarta marchewka i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1 p (<i>SEL</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z ziel 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z ziel 100 g Surówka z kapusty świeżej z tarta marchewka i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU,SO2</i>) Ziemniaki gotowane z ziel 200 g Surówka z kapusty świeżej z tarta marchewka i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		
	Pokw.	Kasza manna z musem truskawkowym 200/50 (<i>GLU, MLE</i>)			Kasza manna z musem truskawkowym b/c 150/50 (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna z musem truskawkowym b/c 200/50 (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g (<i>RYB</i>) Mus z jabłka 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g (<i>RYB</i>) Szpinak baby 20 g Mus z jabłka 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g (<i>RYB</i>) Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g (<i>RYB</i>) Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Ogórek świeży b/s plasterki 20g	
	Kolacja II	Sok pomidorowy 100% 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sok pomidorowy 100% 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Mix sałat 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sok pomidorowy 100% 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Mix sałat 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2634.03 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz ogółem: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; Kw. tł. nasycone: 42.51 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1267.04 mg; Błonnik: 37.69 g; W tym cukry: 48.73 g;	Kcal: 2505.12 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz ogółem: 75.00 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 4.53 g; Sód: 795.21 mg; Błonnik: 32.31 g; W tym cukry: 44.05 g;	Kcal: 2977.77 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz ogółem: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 400.64 g; Kw. tł. nasycone: 47.99 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1122.50 mg; Błonnik: 34.77 g; W tym cukry: 45.60 g;	Kcal: 1588.44 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 217.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.21 g; Sól: 4.04 g; Sód: 957.55 mg; Błonnik: 29.27 g; W tym cukry: 42.04 g;	Kcal: 2936.05 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz ogółem: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; Kw. tł. nasycone: 48.41 g; Sól: 7.86 g; Sód: 1697.94 mg; Błonnik: 47.11 g; W tym cukry: 50.32 g;	Kcal: 475.39 kcal; Białko ogółem: 25.15 g; Tłuszcz ogółem: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 57.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 1.84 g; Sód: 236.28 mg; Błonnik: 3.45 g; W tym cukry: 18.74 g;

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Hummus domowy z warzywami 60 g (<i>SEL,SOJ</i>) Ogórek kiszony plasterki 20 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20/3/5 g(<i>MLE</i>) Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z jabłkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Hummus domowy z warzywami 60 g (<i>SEL,SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20/3/5 g(<i>MLE</i>) Ogórek kiszony plasterki 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Hummus domowy z warzywami 60 g (<i>SEL,SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20/3/5 g(<i>MLE</i>) Ogórek kiszony plasterki 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 40 g(<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 Banan 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mandarynka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	
Obiad	Zupa neapolitańska z żytnim makaronem i zieleniną, posypana tartym serem podpuszczkowym Gouda 250 ml/20g/5 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada dr-wp faszerowana bukieciem jarzyn na parze 100 g/1 p (<i>JAI,MLE,GLU</i>) Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa neapolitańska z żytnim makaronem i zieleniną 250 ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada dr-wp faszerowana bukieciem jarzyn na parze 100 g/1 p (<i>JAI,MLE,GLU</i>) Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa neapolitańska z żytnim makaronem i zieleniną 250 ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada dr-wp faszerowana bukieciem jarzyn na parze 100 g/1 p(<i>JAI,MLE,GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchew gotowana 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegret 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa neapolitańska z żytnim makaronem i zieleniną 250 ml/20g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada dr-wp faszerowana bukieciem jarzyn na parze 100 g/1 p (<i>JAI,MLE,GLU</i>) Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegret 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml		
Podw.	Sok jabłkowy 100% 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Sok jabłkowy 100% 1 szt	Sok jabłkowy 100% 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 8 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAI</i>) Koper 3 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Jabłko pieczone 1 szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAI</i>) Szczypiorek 2 g Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAI</i>) Szczypiorek 2 g Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU,)</i> Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt
Kolacja II	Ciastko Lubisie 1 szt (<i>GLU, JAI, OZI, SOJ, MLE</i>)	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Herbata wieloowocowa b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Herbata wieloowocowa b/c 200 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2528.77 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz ogółem: 140.97 g; Węglowodany ogółem: 246.73 g; Kw. tł. nasycone: 48.84 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1352.47 mg; Błonnik: 32.21 g; W tym cukry: 48.78 g;	Kcal: 2486.98 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz ogółem: 124.64 g; Węglowodany ogółem: 247.10 g; Kw. tł. nasycone: 43.01 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1010.84 mg; Błonnik: 23.95 g; W tym cukry: 35.54 g;	Kcal: 2983.95 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz ogółem: 149.36 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; Kw. tł. nasycone: 55.74 g; Sól: 8.04 g; Sód: 1746.06 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 43.86 g;	Kcal: 1508.14 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.34 g; Węglowodany ogółem: 159.97 g; Kw. tł. nasycone: 18.60 g; Sól: 3.85 g; Sód: 811.94 mg; Błonnik: 23.58 g; W tym cukry: 26.01 g;	Kcal: 2972.63 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz ogółem: 156.87 g; Węglowodany ogółem: 277.14 g; Kw. tł. nasycone: 57.04 g; Sól: 8.79 g; Sód: 1941.10 mg; Błonnik: 36.83 g; W tym cukry: 45.02 g;	Kcal: 545.74 kcal; Białko ogółem: 32.38 g; Tłuszcz ogółem: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 64.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 2.24 g; Sód: 370.72 mg; Błonnik: 5.17 g; W tym cukry: 21.14 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Kcal - Wartość energetyczna [kcal], Białko ogółem -
Białko ogółem, Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem, Sód - Sód,
Sól - Sól, Potas - Potas,
Wapń - Wapń, Fosfor -
Fosfor, Magnez -
Magnez, Żelazo -
Żelazo,
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem, WW - WW,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
W tym cukry - suma cukrów prostych*

- 1)** *GLU – zboża zawierające gluten*
- 2)** *SKR – skorupiaki i pochodne*
- 3)** *JAJ – jaja i pochodne*
- 4)** *RYB – ryby i pochodne*
- 5)** *OZI – orzeszki ziemne i pochodne*
- 6)** *SOJ – soja i pochodne*
- 7)** *MLE – mleko i pochodne*
- 8)** *ORZ – orzechy*
- 9)** *SEL – seler i pochodne*
- 10)** *GOR – gorczyca i pochodne*
- 11)** *SEZ – nasiona sezamu i pochodne*
- 12)** *DWU – dwutlenek siarki, siarczany*
- 13)** *ŁUB – łubin i pochodne*
- 14)** *MCK – mięczaki i pochodne*