ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza)** 150g **Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jęczmienna (gluten)** 150 g **Surówka z selera (laktoza, seler)** 250g Kompot z jabłek	110g **Chleb słonecznikowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100 g **Pasta z pieczonych warzyw** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Morele	450g **Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza)** 150g **Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jęczmienna (gluten)** 150 g **Surówka z selera (laktoza, seler)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	90g **Chleb słonecznikowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata		Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza)** 150g **Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jaglana (gluten)** 150 g **Surówka z selera (laktoza, seler)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **mozarella (laktoza)** 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 30,04 g Sód: 1878 mg
DIETAPODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Morele	450g **Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza)** 150g **Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jęczmienna (gluten)** 150 g **Surówka z selera (laktoza, seler)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2389 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 24,57 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1978 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Środa 21.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
130 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 15g **Masło ekstra (laktoza)** 40 g Polędwica sopocka 40 g **Twarożek półtłusty (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten)** 150g Udko z kurczaka pieczone 200 g **Ziemniaki z masłem (laktoza)** 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy bez cukru	130 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g Indyk w galarecie 100 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 5g Cukier		Energia: 2242 kcal Białko: 16,0 % Tłuszcz: 29,0 % Kwasy tł. nasycone: 25,1 g Węglowodany: 54,0 % w tym cukry: 9,7 % Błonnik: 37,13 g Sód: 2000 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
130 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 15g **Masło ekstra (laktoza)** 40 g Polędwica sopocka 40 g **Twarożek półtłusty (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany naturalny (laktoza)**	450g **Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten)** 150g Udko z kurczaka pieczone 200 g **Ziemniaki z masłem (laktoza)** 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy bez cukru PODWIECZOREK 250 g **Mus truskawkowy (laktoza)**	130 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 70 g Indyk w galarecie 100 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 5g Cukier		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
130 g **Chleb pszenny (gluten,)** 15g **Masło ekstra (laktoza)** 40 g Polędwica sopocka 50 g **Twarożek półtłusty (laktoza)** 100g **Sałatka jarzynowa (laktoza)** 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa koperkowa z ryżem (laktoza, gluten)** 150g Udko z kurczaka pieczone 200 g **Ziemniaki z masłem (laktoza)** 150 g **Sałata zielona z jogurtem (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy bez cukru PODWIECZOREK 250 g **Mus truskawkowy (laktoza)**	130g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 70 g Indyk w galarecie 100 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 5g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
130 g **Chleb pszenny (gluten,)** 15g **Masło ekstra (laktoza)** 20 g Polędwica sopocka 40 g **Twarożek chudy (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany naturalny (laktoza)**	450g **Zupa koperkowa z ryżem (laktoza, gluten)** 120g Udko z kurczaka pieczone 200 g **Ziemniaki z masłem (laktoza)** 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy bez cukru PODWIECZOREK 250 g **Mus truskawkowy (laktoza)**	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 70 g Indyk w galarecie 100 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 5g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,04 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,94 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1989 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Czwartek 22.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g **Pasta jajeczna (laktoza, jaja)** 100g Sałatka z kukurydzy i jabłka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa krem z dyni (gluten, laktoza)** 110g **Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)** 180 g Ziemniaki 150 g **Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (laktoza, gluten)** 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g **Ser biały (laktoza)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2245 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (laktoza, jaja)** 100g Sałatka z kukurydzy i jabłka 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g **Zupa krem z dyni (gluten, laktoza)** 110g **Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)** 180 g Ziemniaki 150 g **Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (laktoza, gluten)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Marchewka słupki 50 g **Dip ziołowy (laktoza)**	90g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser biały (laktoza)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2277 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (jaja, laktoza)** 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa krem z dyni (gluten, laktoza)** 120g **Ryba gotowana (ryba)** 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocow PODWIECZOREK 150 g Marchewka pieczona słupki 50 g **Dip ziołowy (laktoza)**	120g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 100 g **Ser biały (laktoza)** 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2239 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (jaja, laktoza)** 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g **Zupa krem z dyni (gluten, laktoza)** 120g **Ryba gotowana (ryba)** 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Marchewka pieczona słupki 50 g **Dip ziołowy (laktoza)**	90g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g **Ser biały (laktoza)** 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2299 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Piątek 23.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 40 g Kiełbasa krakowska sucha 50 g **Jajko (jaja)** 100g Ogórek zielony 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa pieczarkowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)** 120g **Kaszanka (gluten)** 180 g Ziemniaki 150 g **Kapusta gotowana (gluten, laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100 g Papryka konserwowa 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2276 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
90 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 40 g Kiełbasa krakowska sucha 40 g **Jajko (jaja)** 100g Ogórek zielony 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany z musem truskawkowym**	450g **Zupa pieczarkowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)** 120g **Kaszanka (gluten)** 180 g Ziemniaki 150 g **Kapusta gotowana (gluten, laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	110 g **Chleb graham (gluten)** 5 g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100 g Papryka konserwowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata		Energia: 2297 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g Wędlina drobiowa 40 g **Jajko (jaja)** 100g Sałata z oliwą 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Rosolnik (gluten)** 120g Mięso duszone wieprzowe 180 g Ziemniaki 150 g **Sałatka wiosenna z oliwą** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	**110 g Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Miks(laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100 g Jabłko pieczone 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2236 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
90 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 40 g Wędlina drobiowa 40 g **Jajko (jaja)** 100g Sałata z oliwą 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany z musem truskawkowym**	450g **Zupa pieczarkowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)** 120g **Kaszanka (gluten)** 180 g Ziemniaki 150 g **Kapusta gotowana (gluten, laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	**110 g Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks(laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100 g Papryka konserwowa 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2306 kcal Białko: 15,85 % Tłuszcz: 25,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Sobota 24.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 150 g **Sałatka - tuńczyk, kukurydza, jajko, jabłko (jaja, laktoza, ryba)** 50g Kabanos 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa Żurek (gluten, laktoza)** 150g **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki **(laktoza)** 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 40 g Szynka gotowana 40 g **Mozarella (laktoza)** 100 g Rzodkiewka z koperkiem i oliwą 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2315 kcal Białko: 16,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 55,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
90 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 120 g **Sałatka - tuńczyk, kukurydza, jajko, jabłko (jaja, laktoza, ryba)** 50g Kabanos 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g **Zupa Żurek (gluten, laktoza)** 150g **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki **(laktoza)** 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 60 g Kiwi	90 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 40 g Szynka gotowana 40 g **Mozarella (laktoza)** 100 g Rzodkiewka z koperkiem i oliwą 250 g Herbata		Energia: 2372 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 54,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Szynka z indyka 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa barszcz biały (bez kiełbasy) (gluten, laktoza)** 150g **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki **(laktoza)** 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g **Koktajl owocowy (laktoza)**	110 g **Chleb pszenny(gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 40 g Szynka gotowana 40 g **Mozarella (laktoza)** 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
90 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 120 g **Sałatka - tuńczyk, kukurydza, jajko, jabłko (jaja, laktoza, ryba)** 50g Kabanos 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g **Zupa Żurek (gluten, laktoza)** 150g **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki **(laktoza)** 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 60 g Kiwi	90 g **Chleb pszenny(gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 40 g Szynka gotowana 40 g **Mozarella (laktoza)** 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2380 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,91 % Błonnik: 34,02 g Sód: 1956 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Niedziela 25.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 120g Pasta z pieczonych warzyw 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Barszcz ukraiński (gluten, laktoza)** 420g **Łazanki (gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 20 g Roszponka 250 g Herbata 5g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Pasta z pieczonych warzyw 10 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Śliwki	450g **Barszcz ukraiński (gluten, laktoza)** 420g **Łazanki (gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK **160 g Jogurt naturalny + otręby (laktoza, gluten)**	90 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 20 g Roszponka 250 g Herbata		Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Serek wiejski (laktoza)** 100g Pasta z pieczonych warzyw 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Barszcz ukraiński (gluten, laktoza)** **420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK **160 g Jogurt naturalny (laktoza)**	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 80 g Pomidor 20 g Roszponka 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Pasta z pieczonych warzyw 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Śliwki	450g **Barszcz ukraiński (gluten, laktoza)** **420g Łazanki (gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK **160 g Jogurt naturalny + otręby (laktoza, gluten)**	90 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 80 g Pomidor 20 g Roszponka 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Poniedziałek 26.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 5 g Cukier 60 g Śliwki	450g **Zupa porowa z ziemniakami (gluten, seler, laktoza)** 130g **Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten)** 180 g **Kasza gryczana (gluten)** 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks a(laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (jaja, laktoza)** 120 g Sałatka z kukurydzy i jabłka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 250 g **Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)**	450g **Zupa porowa z ziemniakami (gluten, seler, laktoza)** 130g **Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten)** 180 g **Kasza gryczana (gluten)** 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe 50 g Pomidor	90 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (jaja, laktoza)** 120 g Sałatka z kukurydzy i jabłka 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g **Sałatka z gotowanych warzyw (laktoza)** 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa porowa z ziemniakami (gluten, seler, laktoza)** 130g **Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten)** 180 g **Kasza jaglana (gluten)** 150 g Ćwikła 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (jaja, laktoza)** 50 g Pomidor 100 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g **Sałatka z gotowanych warzyw (laktoza)** 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 250 g **Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)**	450g **Zupa porowa z ziemniakami (gluten, seler, laktoza)** 130g **Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten)** 180 g **Kasza gryczana (gluten)** 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe 50 g Pomidor	90 g **Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (jaja, laktoza)** 120 g Sałatka z kukurydzy i jabłka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2295 kcal Białko: 15,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,82 g Węglowodany: 59,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Wtorek 27.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa barszcz biały (gluten, laktoza)** 150g **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)** 200 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Surówka marchewki z selerem (laktoza, seler)** 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)** 50 g Papryka 50 g Rzodkiewka 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g **Maślanka (laktoza)**	450g **Zupa barszcz biały (gluten, laktoza)** 150g **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)** 200 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Surówka marchewki z selerem (laktoza, seler)** 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Sałatka owocowa	90g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)** 50 g Papryka 50 g Rzodkiewka 250 g Herbata		Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa barszcz biały bez kiełbasy (gluten, laktoza)** 150g **Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)** 200 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Surówka marchewki z selerem (laktoza, seler)** 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Sałatka owocowa	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Twarożek ze koperkiem (laktoza)** 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETAPODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa barszcz biały bez kiełbasy (gluten, laktoza)** 150g **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)** 200 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Surówka marchewki z selerem (laktoza, seler)** 10 g Sałata	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)** 50 g Papryka 50 g Rzodkiewka 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2313 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 26,72 g Węglowodany: 58,51 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 29,89 g Sód: 1967 mg
5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g **Maślanka (laktoza)**	250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Sałatka owocowa			
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Środa 28.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Wędlina drobiowa 30 g **Ser topiony (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 450 g **Makaron z kurczakiem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 70 g Ogórek zielony 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Wędlina drobiowa 30 g **Ser topiony (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 250 g **Koktajl owocowy (laktoza)**	450g Kwaśnica z ziemniakami 420 g **Makaron z kurczakiem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 70 g Ogórek zielony 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g Wędlina drobiowa 30 g **Serek śmietankowy (laktoza)** 100g jabłko pieczone 250g Herbata 10 g Cukier	450g **Krem z warzyw (laktoza, gluten)** 450 g **Makaron z kurczakiem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 120 g Banan	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 70 g Pasta z pieczonych warzyw 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g Wędlina drobiowa 30 g **Ser topiony (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 250 g **Koktajl owocowy (laktoza)**	450g **Krem z warzyw (laktoza, gluten)** 420 g **Makaron z kurczakiem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 70 g Pasta z pieczonych warzyw 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301kcal Białko: 15,84 % Tłuszcz: 27,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1989 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Czwartek 29.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Papryka, pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza, gluten)** 150g **Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g **Pasta z tuńczyka i sera (laktoza, ryba)** 100 g Ogórek kwaszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Papryka, pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza, gluten)** 150g **Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 30g **Ser topiony (laktoza)**	90 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g **Pasta z tuńczyka i sera (laktoza, ryba)** 100 g Ogórek kwaszony 250 g Herbata		Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Mozarella (laktoza)** 100g Pomidor, sałata 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza, gluten)** 150g **Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 30g **Ser topiony (laktoza)**	80g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g **Pasta z tuńczyka i sera (laktoza, ryba)** 100 g Sałata lodowa z oliwą 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Papryka, pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza, gluten)** 150g **Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 30g **Ser topiony (laktoza)**	**90 g Chleb graham (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g **Pasta z tuńczyka i sera (laktoza, ryba)** 100 g Sałata lodowa z oliwą 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Piątek 30.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Polędwica sopocka 90g Rzodkiewka z koperkiem i oliwą 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa fasolowa (gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos pietruszkowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g **Ser topiony (laktoza)** 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Polędwica sopocka 90g Rzodkiewka z koperkiem i oliwą 10g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany (laktoza)**	450g **Zupa fasolowa (gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos pietruszkowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g **Ser topiony (laktoza)** 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Polędwica sopocka 90g Warzywa gotowane 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos pietruszkowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g **Serek śmietankowy (laktoza)** 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Polędwica sopocka 90g Rzodkiewka z koperkiem i oliwą 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany (laktoza)**	450g **Zupa fasolowa (gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos pietruszkowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g **Serek śmietankowy (laktoza)** 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2370 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 25,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Sobota 31.10.2026