

10	Dzień 1 Piątek 05.06.2026			Dzień 2 Sobota 06.06.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ( JAJ, SOJ,MLE,GOR) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU) Masło 10g (MLE ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ( JAJ, SOJ,MLE,GOR) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni 120 g (GLU, ŻYT ) Masło 10g ( MLE ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g( JAJ, SOJ,MLE,GOR) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Serek fromage 80g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Serek wiejski 130 g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni 120 g (GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Serek fromage 80g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( GOR, GLU)  Gulasz drobiowy z warzywami 300g ( GLU, SOJ ) Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( GOR, GLU)  Gulasz drobiowy z warzywami 300g ( GLU, SOJ ) Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GOR,GLU )  Gulasz drobiowy z warzywami 300g ( GLU, SOJ ) Kasza gryczana 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)  Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)  Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Mini marchewka 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)  Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany naturalny 150ml ( MLE )	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE )	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE )	Mandarynka 150g Herbatniki 30g	Mandarynka 150g Herbatniki 30g	Mandarynka 150g Herbatniki 30g
Kolacja	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g ( MLE ) Szynka drobiowa 60g ( SOJ, MLE, GLUT) Pomidor 80g Rzodkiewka 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1800 kcal</b> <b>228g W</b> <b>100g B</b> <b>60g T</b> <b>20g Błonnik</b> <b>3,4 g Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU) Masło 10g (MLE ) Szynka drobiowa 60g( SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1700kcal</b> <b>211g W</b> <b>99g B</b> <b>52g T</b> <b>19g Błonnik</b> <b>3g Sód</b>	Chleb żytni 120 g ( GLU, ŻYT ) Masło 10g (MLE ) Szynka drobiowa 60g( SOJ, GOR, MLE ) Pomidor 80g Rzodkiewka 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1758 kcal</b> <b>216 g W</b> <b>106g B</b> <b>56g T</b> <b>26g Błonnik</b> <b>3,4g Sód</b>	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2384 kcal</b> <b>280 g W</b> <b>120g B</b> <b>88g T</b> <b>29 g Błonnik</b> <b>3,5g Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 60g(GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2060 kcal</b> <b>260g W</b> <b>112g B</b> <b>69g T</b> <b>25g Błonnik</b> <b>2,5g Sód</b>	Chleb żytni 120g (GLU, ŻYT ) Masło 10g (MLE) Paszтет drobiowy 100g(GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2300 kcal</b> <b>263g W</b> <b>115g B</b> <b>85g T</b> <b>32 g Błonnik</b> <b>3,5g Sód</b>

	Dzień 3 Niedziela 07.06.2026			Dzień 4 Poniedziałek 08.06.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser żółty 40g(MLE) Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( GLU, MLE )	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g ( SOJ,MLE, GLUT) Ser biały 40g(MLE) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )	Chleb żytni 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser żółty 40g(MLE) Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g (MLE) Sałata 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g(MLE) Sałata 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g(MLE) Sałata 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( SEL, GOR )  Spaghetti bolognese 450g ( GLU, SEL, GOR, SOJ ) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( SEL, GOR )  Spaghetti bolognese 450g ( GLU, SEL, GOR, SOJ ) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( SEL, GOR )  Spaghetti bolognese 450g ( GLU, SEL, GOR, SOJ ) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE)  Kotlet schabowy ( JAJ,GLU) 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE)  Schsb w sosie chrzanowym ( MLE, GLUT, GOR), 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL,GOR,MLE)  Schsb w sosie chrzanowym ( MLE, GLUT, GOR), 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Banan 200g	Banan 200g	Jabłko 150g
Kolacja	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ) Kiełbasa drobiowa 30g( SOJ,MLE, GLUT) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2131kcal</b> <b>270g W</b> <b>94g B</b> <b>70g T</b> <b>23g Błonnik</b> <b>3,7g Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ) Kiełbasa drobiowa 30g( SOJ,MLE, GLUT) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1890kcal</b> <b>214g W</b> <b>82g B</b> <b>65g T</b> <b>17g Błonnik</b> <b>2,9g Sód</b>	Chleb żytni 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ) Kiełbasa drobiowa 30g( SOJ,MLE, GLUT) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1879kcal</b> <b>223g W</b> <b>88g B</b> <b>70g T</b> <b>24g Błonnik</b> <b>3,4g Sód</b>	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 60g (SOJ, GOR, ) Sałatka z pomidora i mozzarelli 100g (MLE, GOR ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2195kcal</b> <b>309g W</b> <b>120g B</b> <b>56g T</b> <b>35g Błonnik</b> <b>3,8 Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Szynka z indyka 60g (SOJ, GOR, ) Sałatka z pomidora i mozzarelli 100g (MLE,GOR ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1869kcal</b> <b>266g W</b> <b>104g B</b> <b>48g T</b> <b>25g Błonnik</b> <b>3,5g Sód</b>	Chleb żytni 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 60g (SOJ, GOR, ) Sałatka z pomidora i mozzarelli 100g (MLE,GOR ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1921kcal</b> <b>265g W</b> <b>110g B</b> <b>52g T</b> <b>37g Błonnik</b> <b>3,8g S</b>

	Dzień 5 Wtorek 09.06.2026			Dzień 6 Środa 10.06.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Dżem 25 g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Dżem 25 g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL, GOR)  Ryba z warzywami po grecku 250g ( SEL, GOR ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL, GOR)  Ryba z warzywami po grecku 250g ( SEL, GOR ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL, GOR)  Ryba z warzywami po grecku 250g ( SEL, GOR ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Żurek z ziemniakami 300 ml ( GOR, GLU )  Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL ) Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z marchewki 100g  Kompot owocowy 250ml	Zupa selerowa 300 ml (SEL, MLE, GOR )  Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL ) Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z marchewki 100g  Kompot owocowy 250ml	Żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, GOR )  Gulasz wieprzowy 150g(MLE, GLU, GOR, SEL ) Kasza gryczana 100g surówka z marchewki 100g  Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml
Kolacja	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, GOR, SEL ) Ser biały 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1850kcal</b> <b>205g W</b> <b>113g B</b> <b>65g T</b> <b>23g Błonnik</b> <b>4,1 Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, GOR, SEL ) Ser biały 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1650kcal</b> <b>186g W</b> <b>106g B</b> <b>55g T</b> <b>18g Błonnik</b> <b>3,2 Sód</b>	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, GOR, SEL ) Ser biały 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1711kcal</b> <b>190g W</b> <b>109g B</b> <b>59g T</b> <b>27g Błonnik</b> <b>4,1 Sód</b>	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g ( SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2214kcal</b> <b>268g W</b> <b>102g B</b> <b>80g T</b> <b>25g Błonnik</b> <b>3,2 Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g( SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1808kcal</b> <b>202g W</b> <b>75g B</b> <b>58g T</b> <b>19g Błonnik</b> <b>2,6 Sód</b>	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g( SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2016 kcal</b> <b>255g W</b> <b>92g B</b> <b>72g T</b> <b>29g Błonnik</b> <b>3,3 Sód</b>

	Dzień 7 Czwartek 11.06.2026			Dzień 8 Piątek 12.06.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ, GOR) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ, GOR) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ, GOR) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g ( SOJ,MLE, GLUT) Ser biały 40g Ser żółty 40g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g ( SOJ,MLE, GLUT) Ser biały 40g Ser żółty 40g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g ( SOJ,MLE, GLUT) Ser żółty 40g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE)  Udko pieczone 150g (GOR) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g (MLE,) Kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300ml(MLE, GLUT, JAJ)  Udko gotowane 150g (GOR) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml(MLE)  Udko pieczone 150g (GOR) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml(GLU, SEL, GOR)  Filet z indyka w warzywach 150g + 100g Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml (GLU, SEL, GOR)  Filet z indyka w warzywach 150g + 100g Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml(GLU, SEL, GOR)  Filet z indyka w warzywach 150g + 100g Kasza gryczana 100g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml
Kolacja	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2059kcal</b> <b>260g W</b> <b>103g B</b> <b>70g T</b> <b>30g Błonnik</b> <b>3,5g Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1750kcal</b> <b>218g W</b> <b>85g B</b> <b>62g T</b> <b>23g Błonnik</b> <b>3,2 Sód</b>	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1803kcal</b> <b>221g W</b> <b>89g B</b> <b>66g T</b> <b>30g Błonnik</b> <b>3,5g Sód</b>	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Serek topiony 50 G Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2260kcal</b> <b>281g W</b> <b>120g B</b> <b>74g T</b> <b>35g Błonnik</b> <b>3,4g Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Ser biały 50 g Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1930kcal</b> <b>245g W</b> <b>98g B</b> <b>66g T</b> <b>29g Błonnik</b> <b>2,9g Sód</b>	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Serek topiony 50g Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1960kcal</b> <b>246g W</b> <b>117g B</b> <b>66g T</b> <b>35g Błonnik</b> <b>3,4g Sód</b>

	Dzień 9 Sobota 13.06.2026			Dzień 10 Niedziela 14.06.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (JAJ,MLE,GOR)  Wątróbka drobiowa w sosie 150g(MLE,GLU,GOR,SOJ ) Ziemniaki 250g kapusta czerwona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (JAJ,MLE,GOR)  Wątróbka drobiowa w sosie 150g(MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml(JAJ,MLE,GOR)  Wątróbka drobiowa w sosie 150g(MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g kapusta czerwona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU, SEL, GOR)  Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g (MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, SEL, GOR)  Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g (MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU, SEL, GOR)  Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g (MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok owocowy 100ml	Sok owocowy 100ml	Sok owocowy 100ml
Kolacja	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser biały 40g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2121kcal</b> <b>257g W</b> <b>114g B</b> <b>73g T</b> <b>32g Błonnik</b> <b>4g Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser biały 40g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1800kcal</b> <b>215g W</b> <b>98g B</b> <b>65g T</b> <b>26g Błonnik</b> <b>4g Sód</b>	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Ser żółty 40g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1916kcal</b> <b>228g W</b> <b>101g B</b> <b>70g T</b> <b>30g Błonnik</b> <b>4g Sód</b>	Chleb pszenny 100 g ( GLU, ) Chleb mieszany pszenno – zytni z ziarnami 60g ( ŻYT, GLU ). Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Papryka mix 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>2211kcal</b> <b>275g W</b> <b>110g B</b> <b>70g T</b> <b>32g Błonnik</b> <b>2,6g Sód</b>	Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Szyrna z indyka 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  <b>1880kcal</b> <b>237g W</b> <b>93 g B</b> <b>65g T</b> <b>27g Błonnik</b> <b>2,1 g Sód</b>	Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT ) Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL ) Papryka mix 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna g  <b>1955kcal</b> <b>235g W</b> <b>99g B</b> <b>70g T</b> <b>31g Błonnik</b> <b>2,5g Sód</b>