		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
29.09.2026 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt		Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Twarożek 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt
	II Ś				Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Sałata (liść) 10 g			Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt				Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony wp. smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane na ciepło 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane na ciepło 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml				Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml			Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony wp. smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane na ciepło 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml *Galaretka owocowa b/c 150 g	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Bułka wrocławska 50 g (GLU) Rolada rybna 20 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sałata (liść) 10 g			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada rybna z warzywami 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml *Twaróg 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml *Twaróg 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Rolada rybna z warzywami 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)						Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 20 g Pomidor 20 g	Kefir z otrębami 200 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
		Wartość en. [kcal]: 2092.75 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasyc.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; suma cukrów prostych: 59.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Sód: 1995.07 mg;	Wartość en. [kcal]: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasyc.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; suma cukrów prostych: 57.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 2109.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 1981.90 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasyc.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; suma cukrów prostych: 66.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sód: 1759.04 mg;	Wartość en. [kcal]: 2155.32 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasyc.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; suma cukrów prostych: 68.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sód: 2194.38 mg;	Wartość en. [kcal]: 2082.87 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasyc.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; suma cukrów prostych: 67.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sód: 1777.39 mg;	Wartość en. [kcal]: 2104.76 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasyc.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; suma cukrów prostych: 70.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 1786.61 mg;	Wartość en. [kcal]: 1867.54 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasyc.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sód: 1729.49 mg;	Wartość en. [kcal]: 1978.61 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasyc.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.04 g; Sód: 1639.85 mg;	Wartość en. [kcal]: 1958.13 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasyc.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Błonnik pokarmowy: 48.28 g; Sód: 1765.09 mg;	Wartość en. [kcal]: 2204.85 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasyc.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Sód: 2036.07 mg;	Wartość en. [kcal]: 1965.54 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasyc.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sód: 1770.49 mg;	Wartość en. [kcal]: 1588.32 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasyc.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 229.92 g; suma cukrów prostych: 46.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Sód: 1395.46 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
30.09.2026 środa	Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Kaszka kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 80 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Sałata (2 liście) 20 g Cukinia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Kanapka z bułki wroc. (30g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU)			Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml			Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym i mielonym słonecznikiem 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml				Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml *Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (90g mięsa, 150 sosu) 240 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Jabłko pieczone (150g) 1 szt			Jabłko (150g) 1 szt				Jabłko (150g) 1 szt	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek typu ,,Fromage" naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Rukola 10 g Truskawki 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek typu ,,Fromage" naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml *Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml *Filet drobiowy gotowany na parze 50 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE)						Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
		Wartość en. [kcal]: 2511.82 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasyc.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 367.76 g; suma cukrów prostych: 49.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; Sód: 2093.49 mg;		Wartość en. [kcal]: 2530.46 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasyc.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sód: 2024.90 mg;	Wartość en. [kcal]: 2486.83 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasyc.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 369.05 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Sód: 2029.12 mg;	Wartość en. [kcal]: 2584.17 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasyc.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; suma cukrów prostych: 51.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sód: 1978.48 mg;	Wartość en. [kcal]: 2653.97 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasyc.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; suma cukrów prostych: 56.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sód: 1928.84 mg;	Wartość en. [kcal]: 2314.51 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasyc.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.60 g; Sód: 1424.34 mg;	Wartość en. [kcal]: 2323.22 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasyc.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Błonnik pokarmowy: 51.48 g; Sód: 1767.10 mg;	Wartość en. [kcal]: 2371.70 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasyc.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.14 g; Sód: 1426.14 mg;	Wartość en. [kcal]: 2691.57 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasyc.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sód: 2193.24 mg;	Wartość en. [kcal]: 2370.49 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasyc.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; suma cukrów prostych: 57.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; Sód: 1535.48 mg;	Wartość en. [kcal]: 1965.96 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasyc.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 233.68 g; suma cukrów prostych: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; Sód: 1237.20 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
01..10..2026 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 30 g Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) *Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Bułka wrocławska 30 g (GLU) Polędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ) Pomidor 10 g			Kanapka z pieczywa razowego (30g) z twarogiem (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z twarogiem (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (30g) z twarogiem (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
	Obiad	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Udziec drobiowy w sosie szpinakowym (140g/100g) 240 g (GLU) Marchewka z groszkiem gotowana, podawana z zasmażką na ciepło 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Krupnik 400 g (GLU, SEL) Udziec drobiowy w sosie szpinakowym (140g/100g) 240 g (GLU) Marchew gotowana 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml				Krupnik 400 g (GLU, SEL) Udziec drobiowy w sosie szpinakowym (140g/100g) 240 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml			Krupnik 400 g (GLU, SEL) Udziec drobiowy w sosie szpinakowym (140g/100g) 240 g (GLU) Marchewka z groszkiem gotowana, podawana z zasmażką na ciepło 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml *Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Udziec drobiowy w sosie szpinakowym (140g/100g) 240 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Krupnik 250 g (GLU, SEL) Udziec drobiowy w sosie szpinakowym (140g/100g) 240 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Bułka wrocławska 30 g (GLU) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Sałata (liść) 10 g			Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL)				Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Sałata (2 liście) 20 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml *5 plastrów wędliny drobiowej 80 g (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)				Serek Bieluch naturalny 150 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2279.17 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasyc.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; suma cukrów prostych: 39.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Sód: 2217.08 mg;		Wartość en. [kcal]: 2177.02 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasyc.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; Sód: 2278.07 mg;	Wartość en. [kcal]: 2209.17 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasyc.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; suma cukrów prostych: 45.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 2101.48 mg;	Wartość en. [kcal]: 2119.43 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasyc.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; suma cukrów prostych: 41.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 2165.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 2178.56 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasyc.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; suma cukrów prostych: 53.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Sód: 2169.35 mg;	Wartość en. [kcal]: 2408.66 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasyc.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; suma cukrów prostych: 44.11 g; Błonnik pokarmowy: 48.88 g; Sód: 2333.99 mg;	Wartość en. [kcal]: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasyc.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; suma cukrów prostych: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 49.81 g; Sód: 2397.15 mg;	Wartość en. [kcal]: 2408.66 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasyc.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; suma cukrów prostych: 44.11 g; Błonnik pokarmowy: 48.88 g; Sód: 2333.99 mg;	Wartość en. [kcal]: 2553.84 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasyc.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; suma cukrów prostych: 46.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; Sód: 2440.38 mg;	Wartość en. [kcal]: 2487.86 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasyc.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; suma cukrów prostych: 44.11 g; Błonnik pokarmowy: 48.88 g; Sód: 3045.19 mg;	Wartość en. [kcal]: 2060.08 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasyc.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 228.68 g; suma cukrów prostych: 34.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sód: 2064.17 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
02...10..2026 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 150 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) *Budyń bez cukru 200 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150 g			Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym i siemieniem 150 g				Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym i siemieniem 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Filet z miruny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Gruszka (1szt.) 100 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Gruszka (1szt.) 100 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Rolada rybna z miruny gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Banan (100g) 1 szt			Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Rolada rybna z miruny gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet jarzyn gotowany 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Banan (100g) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Rolada rybna z miruny gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Gruszka (1szt.) 100 g		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Rolada rybna z miruny gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym i nasionami słonecznika 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Gruszka (1szt.) 100 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Filet z miruny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Gruszka (1szt.) 100 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Rolada rybna z miruny gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Gruszka (1szt.) 100 g	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL, GOR) Rolada rybna z miruny gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Gruszka (1szt.) 100 g
	P				Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Roszponka 10 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Roszponka 10 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Roszponka 10 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasztet sojowy 70 g (GLU, JAJ) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml *Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml *Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)						Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (GLU, MLE)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (GLU, MLE)	
		Wartość en. [kcal]: 2151.92 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasyc.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 1590.77 mg;	Wartość en. [kcal]: 2486.62 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasyc.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; Sód: 1447.59 mg;	Wartość en. [kcal]: 2241.98 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasyc.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; Sód: 1598.35 mg;	Wartość en. [kcal]: 2222.79 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasyc.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; suma cukrów prostych: 78.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sód: 1640.10 mg;	Wartość en. [kcal]: 2246.31 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasyc.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; suma cukrów prostych: 70.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Sód: 1824.75 mg;	Wartość en. [kcal]: 2279.94 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasyc.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; suma cukrów prostych: 73.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 1832.78 mg;	Wartość en. [kcal]: 2107.19 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasyc.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Błonnik pokarmowy: 43.42 g; Sód: 1744.24 mg;	Wartość en. [kcal]: 2152.19 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasyc.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; suma cukrów prostych: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 48.13 g; Sód: 1677.02 mg;	Wartość en. [kcal]: 2140.49 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasyc.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; suma cukrów prostych: 53.02 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 1744.42 mg;	Wartość en. [kcal]: 2423.32 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasyc.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; suma cukrów prostych: 76.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 1741.94 mg;	Wartość en. [kcal]: 2177.19 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasyc.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Błonnik pokarmowy: 43.42 g; Sód: 1804.74 mg;	Wartość en. [kcal]: 1796.31 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasyc.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 236.85 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sód: 1407.34 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczuD05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
03.10.2026 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Dynia duszona 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Dynia duszona 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Dynia duszona 80 g Rukola 10 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Dynia duszona 80 g Rukola 20 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt roślinny 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny z otrębami 150 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 80 g Mandarynka 100g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Kisiel b/c 200 g			Kisiel b/c 200 g					Kisiel b/c 200 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ) Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym (200g/100g) 300 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ) Pulpet mięsno-ryżowy 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml			Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ) Pulpet mięsno-ryżowy 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ) Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym (200g/100g) 300 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml			Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ) Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym (200g/100g) 300 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml *Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ) Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym (200g/100g) 300 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką 250 ml (GLU, JAJ) Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym (200g/100g) 300 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Ziemniaki 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Kanapka z bułki wroc. (30g) wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek topiony 30 g (MLE) Papryka 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch naturalny 30 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch naturalny 30 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch naturalny 30 g Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek topiony 30 g (MLE) Papryka 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Papryka 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek topiony 30 g (MLE) Papryka 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek topiony 30 g (MLE) Papryka 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek topiony 30 g (MLE) Papryka 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml *Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ) Serek topiony 30 g (MLE) Papryka 80 g Roszponka 5 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)						Sok pomidorowy 200 ml			Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	
		Wartość en. [kcal]: 2234.00 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasyc.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; suma cukrów prostych: 57.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.65 g; Sód: 1937.56 mg;		Wartość en. [kcal]: 2244.26 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasyc.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; suma cukrów prostych: 52.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 2231.69 mg;	Wartość en. [kcal]: 2372.91 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasyc.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; suma cukrów prostych: 77.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 2298.00 mg;	Wartość en. [kcal]: 2244.55 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasyc.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; suma cukrów prostych: 52.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sód: 2106.63 mg;	Wartość en. [kcal]: 2286.36 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasyc.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sód: 2138.78 mg;	Wartość en. [kcal]: 2324.69 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasyc.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; suma cukrów prostych: 79.97 g; Błonnik pokarmowy: 51.99 g; Sód: 2124.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 2236.83 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasyc.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; suma cukrów prostych: 77.68 g; Błonnik pokarmowy: 52.29 g; Sód: 1941.50 mg;	Wartość en. [kcal]: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasyc.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 356.45 g; suma cukrów prostych: 79.61 g; Błonnik pokarmowy: 60.47 g; Sód: 2121.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 2343.75 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasyc.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; suma cukrów prostych: 57.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 1976.81 mg;	Wartość en. [kcal]: 2366.57 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasyc.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; suma cukrów prostych: 79.97 g; Błonnik pokarmowy: 51.99 g; Sód: 2251.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 1884.40 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasyc.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; suma cukrów prostych: 77.30 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; Sód: 1658.04 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6 posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
04.10. 2026 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Pieczywo razowe 80 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 180 (GLU) g Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 180 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 40 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 180 G (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 180 G (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab gotowany 60 g (SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 G (GLU) Pieczywo razowe 80 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt *Galaretka owocowa b/c 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt
	II Ś				Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)			Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	
	Obiad	Ryżanka 400 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane na ciepło 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml						Ryżanka 400 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany na parze 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml			Ryżanka 400 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane na ciepło 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml *Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Ryżanka 400 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany na parze 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Ryżanka 250 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany na parze 200 g Ziemniaki 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Kanapka z bułki wroc. (30g) wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Słupki ogórka zielonego 100 g Hummus 50 g		Słupki ogórka zielonego 100 g Hummus z siemieniem lnianym 50 g		Słupki ogórka zielonego 100 g Hummus 50 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z wędliny z twarogiem 80 g (MLE) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z wędliny z twarogiem 80 g (MLE) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Pasta z wędliny z twarogiem 80 g (MLE) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet drobiowy pieczony 60 g (GLU, JAJ) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml *Kefir naturalny 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Chałka 50 g (GLU, JAJ)						Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)			Chałka 50 g (GLU, JAJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	
		Wartość en. [kcal]: 2210.58 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasyc.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; suma cukrów prostych: 53.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 2066.37 mg;		Wartość en. [kcal]: 2256.20 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasyc.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; suma cukrów prostych: 60.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 2119.10 mg;	Wartość en. [kcal]: 2433.61 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasyc.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; suma cukrów prostych: 60.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sód: 2168.99 mg;	Wartość en. [kcal]: 2215.70 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasyc.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; suma cukrów prostych: 60.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 2042.66 mg;	Wartość en. [kcal]: 2233.21 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasyc.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; suma cukrów prostych: 63.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Sód: 2050.03 mg;	Wartość en. [kcal]: 2271.10 kcal; Białko ogółem: 124.59 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasyc.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 270.65 g; suma cukrów prostych: 41.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; Sód: 1632.13 mg;	Wartość en. [kcal]: 2189.30 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasyc.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 271.57 g; suma cukrów prostych: 36.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.68 g; Sód: 1261.68 mg;	Wartość en. [kcal]: 2295.15 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasyc.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 272.40 g; suma cukrów prostych: 41.98 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 1636.08 mg;	Wartość en. [kcal]: 2457.48 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasyc.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; suma cukrów prostych: 60.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 2162.37 mg;	Wartość en. [kcal]: 2346.10 kcal; Białko ogółem: 129.69 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasyc.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 277.70 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; Sód: 1689.13 mg;	Wartość en. [kcal]: 1923.36 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasyc.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 209.74 g; suma cukrów prostych: 38.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 1412.90 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
05. 10.2026 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Gruszka (1szt.) 150 g	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko (150g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Gruszka (1szt.) 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU) Gruszka (1szt.) 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Gruszka (1szt.) 150 g	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Gruszka (1szt.) 150 g *Budyń waniliowy bez cukru 200 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Gruszka (1szt.) 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Gruszka (1szt.) 150 g
	II Ś				Kanapka z bułki wroc. (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)			Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)	Maślanka z nasionami chia 150 g (MLE)		Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe z masłem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi z natką pietruszki, olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Solferino 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Kanapka z bułki wroc. (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Pasta z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Pomidor bez skóry 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Pomidor bez skóry 150 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Pasta z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 30 g (GLU) Pasta z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Pasta z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Pasta z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml *Szynka drobiowa 30 g (GLU)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Pasta z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml *Szynka drobiowa 30 g (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 30 g (GLU) Pasta z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Sok wielowarzywny 200 ml						Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Sok wielowarzywny 200 ml	Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Sok wielowarzywny 200 ml	Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
		Wartość en. [kcal]: 2270.97 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasyc.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sód: 2025.87 mg;	Wartość en. [kcal]: 2259.60 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasyc.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; suma cukrów prostych: 73.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sód: 2025.78 mg;	Wartość en. [kcal]: 2339.55 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasyc.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; suma cukrów prostych: 74.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sód: 2293.35 mg;	Wartość en. [kcal]: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasyc.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Sód: 2393.27 mg;	Wartość en. [kcal]: 2284.26 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasyc.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; suma cukrów prostych: 75.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sód: 2349.75 mg;	Wartość en. [kcal]: 2351.00 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasyc.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; suma cukrów prostych: 78.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Sód: 2331.39 mg;	Wartość en. [kcal]: 2022.98 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasyc.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; suma cukrów prostych: 70.53 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g; Sód: 1924.53 mg;	Wartość en. [kcal]: 2170.94 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasyc.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Błonnik pokarmowy: 53.88 g; Sód: 2145.04 mg;	Wartość en. [kcal]: 2020.78 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasyc.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; suma cukrów prostych: 70.85 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; Sód: 1817.58 mg;	Wartość en. [kcal]: 2502.07 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasyc.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; suma cukrów prostych: 98.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; Sód: 2383.23 mg;	Wartość en. [kcal]: 2052.68 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasyc.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; suma cukrów prostych: 70.53 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g; Sód: 2191.23 mg;	Wartość en. [kcal]: 1771.96 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasyc.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 231.64 g; suma cukrów prostych: 62.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; Sód: 1592.22 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
06. 10. 2026 wtorek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet drobiowy gotowany 60 g Rzodkiewka plastry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Wafle ryżowe 2 szt Mus jabłkowy 100 g			Wafle ryżowe wieloziarniste 2 szt				Wafle ryżowe wieloziarniste 2 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Nektarynka 1 szt		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Banan (170g) 1 szt		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Banan (170g) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 200 g Banan (170g) 1 szt Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Banan (170g) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Nektarynka 1 szt		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Nektarynka 1 szt *Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Nektarynka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Schab duszony w sosie jarzynowym (90g mięsa 100g sosu) 190 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 200 g Ziemniaki 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Nektarynka 1 szt
	P				Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Surówka z warzyw mieszanych (pietruszka, seler, marchew, jabłko) 150 g (SEL)	Surówka z warzyw mieszanych z dodatkiem otrębów 150 g (GLU, SEL)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Paprykarz rybny z warzywami 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasztet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Paprykarz rybny z warzywami 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml *Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml *Wędlina drobiowa 60 g (GLU, SOJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Kefir naturalny 150 ml (MLE)							Kefir naturalny bez laktozy 150 ml (SOJ)	Kefir naturalny 150 ml (MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2197.53 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasyc.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; suma cukrów prostych: 58.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sód: 1649.58 mg;	Wartość en. [kcal]: 2264.80 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasyc.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 1619.21 mg;	Wartość en. [kcal]: 2350.56 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasyc.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 1622.51 mg;	Wartość en. [kcal]: 2475.10 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasyc.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Sód: 1405.97 mg;	Wartość en. [kcal]: 2265.54 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasyc.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; suma cukrów prostych: 69.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sód: 1482.64 mg;	Wartość en. [kcal]: 2423.99 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasyc.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; suma cukrów prostych: 92.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 1491.78 mg;	Wartość en. [kcal]: 2187.21 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasyc.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Błonnik pokarmowy: 45.28 g; Sód: 1329.59 mg;	Wartość en. [kcal]: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasyc.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; suma cukrów prostych: 41.60 g; Błonnik pokarmowy: 51.89 g; Sód: 1338.37 mg;	Wartość en. [kcal]: 2215.37 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasyc.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; suma cukrów prostych: 59.99 g; Błonnik pokarmowy: 51.43 g; Sód: 1474.87 mg;	Wartość en. [kcal]: 2470.33 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasyc.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 357.19 g; suma cukrów prostych: 64.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sód: 1815.98 mg;	Wartość en. [kcal]: 2267.21 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasyc.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Błonnik pokarmowy: 45.28 g; Sód: 1470.39 mg;	Wartość en. [kcal]: 1791.40 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasyc.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 239.78 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sód: 1155.95 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
07. 10.2026 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Serek bez laktozy 100 g (SOJ) Papryka 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Galaretka owocowa z bananem b/c 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt				Wafle ryżowe 3 szt	
	Obiad	Zupa ogókowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 230 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Zupa ogókowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 230 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 230 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml			Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 230 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem nat. 200 g (MLE, SEL) Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Zupa ogókowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 230 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml		Zupa ogókowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 230 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Zupa ogókowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 230 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Zupa ogókowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Kanapka z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g), pomidorem (20g) i dodatkiem otrębów 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt (GLU, MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch naturalny 30 g Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml *Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml *Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Mozzarella mini 5 szt (MLE) Sałatka z brokuła i pomidorów z oliwą z oliwek 150 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Galaretka owocowa b/c 150 g											
		Wartość en. [kcal]: 2241.14 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasyc.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; suma cukrów prostych: 52.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Sód: 1578.43 mg;	Wartość en. [kcal]: 2252.04 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasyc.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sód: 1591.80 mg;	Wartość en. [kcal]: 2408.71 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasyc.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sód: 1579.21 mg;	Wartość en. [kcal]: 2493.65 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasyc.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; suma cukrów prostych: 54.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 1630.26 mg;	Wartość en. [kcal]: 2322.23 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasyc.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sód: 1572.77 mg;	Wartość en. [kcal]: 2280.05 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasyc.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 1607.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 2363.82 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasyc.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 47.35 g; Sód: 1628.02 mg;	Wartość en. [kcal]: 2375.71 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasyc.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; suma cukrów prostych: 42.15 g; Błonnik pokarmowy: 47.58 g; Sód: 1672.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 2377.22 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasyc.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; suma cukrów prostych: 47.67 g; Błonnik pokarmowy: 49.47 g; Sód: 1628.47 mg;	Wartość en. [kcal]: 2357.74 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasyc.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; suma cukrów prostych: 58.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sód: 1639.24 mg;	Wartość en. [kcal]: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 134.83 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasyc.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 47.35 g; Sód: 1688.52 mg;	Wartość en. [kcal]: 1846.02 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasyc.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 254.95 g; suma cukrów prostych: 44.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sód: 1142.82 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
08. .10. .2026 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pasztet z ciecierzycy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Śliwka (2szt.) 100 g		Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Brzoskwinia 100g 1 szt	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 40 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Brzoskwinia 100g 1 szt	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Brzoskwinia 100g 1 szt	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Brzoskwinia 100g 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pasztet z ciecierzycy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Śliwka (2szt.) 100 g	Jogurt bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pierś grillowana 30 g (GLU, JAJ) Pasztet z ciecierzycy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU) Śliwka (2szt.) 100 g	Jogurt naturalny z otrębami 150 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pasztet z ciecierzycy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Śliwka (2szt.) 100 g	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pasztet z ciecierzycy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) *Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ) Śliwka (2szt.) 100 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pasztet z ciecierzycy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Śliwka (2szt.) 100 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pasztet z ciecierzycy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Śliwka (2szt.) 100 g
	II Ś				Kanapka z bułki wroc. (30g) wędliną drobiową (30g) i pomidorem (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Jabłko (150g) 1 szt				Jabłko (150g) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany (mięso 90g, sos 70g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem roślinnym 200 g (GLU) Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml				Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany (mięso 90g, sos 70g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany (mięso 90g, sos 70g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml		Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany (mięso 90g, sos 70g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem roślinnym 200 g (GLU) Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany (mięso 90g, sos 70g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany (mięso 90g, sos 70g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Jabłko gotowane (150g) 1 szt			Warzywa tarte z cukinii i marchewki 150 g				Warzywa tarte z cukinii i marchewki 150 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica Hani 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica Hani 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml *Wędlina drobiowa 60 g (GLU, SOJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)						Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	
		Wartość en. [kcal]: 2368.45 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasyc.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; suma cukrów prostych: 47.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; Sód: 2277.92 mg;		Wartość en. [kcal]: 2351.22 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasyc.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Sód: 2229.31 mg;	Wartość en. [kcal]: 2340.50 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasyc.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Sód: 2129.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 2276.00 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasyc.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; suma cukrów prostych: 55.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sód: 2137.41 mg;	Wartość en. [kcal]: 2330.75 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasyc.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sód: 2139.60 mg;	Wartość en. [kcal]: 2190.01 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasyc.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g; suma cukrów prostych: 53.48 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 1877.82 mg;	Wartość en. [kcal]: 2187.12 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasyc.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g; Sód: 1665.73 mg;	Wartość en. [kcal]: 2198.81 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasyc.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; suma cukrów prostych: 52.46 g; Błonnik pokarmowy: 47.61 g; Sód: 1871.52 mg;	Wartość en. [kcal]: 2478.20 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasyc.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; suma cukrów prostych: 47.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sód: 2317.17 mg;	Wartość en. [kcal]: 2270.01 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasyc.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; suma cukrów prostych: 53.48 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2018.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 1880.16 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasyc.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 249.70 g; suma cukrów prostych: 45.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Sód: 1685.82 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

09..10..2026 piątek

	Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6 posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Banan 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Banan 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Banan 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Banan 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 100 g (MLE) kiwi 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Serek bez laktozy 100 g kiwi 1szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 100 g (MLE) kiwi 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g banan 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 100 g (MLE) kiwi 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Ser biały 100 g (MLE) kiwi 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
II Ś				Kisiel b/c z jabłkiem 200 g			Kisiel b/c z jabłkiem 200 g		Kefir z otrębami 200 g (GLU, MLE)		Kisiel b/c z jabłkiem 200 g	
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, SEL) Kluski kładzione 200 g (GLU) Sos pieczarkowy 100 g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL)	Barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml			Barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 200 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem razowym 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml		Barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Banan (170g) 1 szt	Barszcz czerwony z makaronem razowym 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem razowym 250 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
P				Kanapka z bułki wroc. (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) i otebami 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasztet drobiowy pieczony 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasztet drobiowy pieczony 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Pasztet drobiowy pieczony 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml *Ser biały 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml *Ser biały 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml
Pn	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)				Serek Bieluch naturalny 150 g		Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)			
	Wartość en. [kcal]: 2189.95 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasyc.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; suma cukrów prostych: 78.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sód: 1621.40 mg;	Wartość en. [kcal]: 2421.14 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasyc.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; suma cukrów prostych: 77.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Sód: 1544.42 mg;	Wartość en. [kcal]: 2165.80 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasyc.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; Sód: 1706.94 mg;	Wartość en. [kcal]: 2290.21 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasyc.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; suma cukrów prostych: 107.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; Sód: 1640.08 mg;	Wartość en. [kcal]: 2103.16 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasyc.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; suma cukrów prostych: 76.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Sód: 1610.53 mg;	Wartość en. [kcal]: 2157.91 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasyc.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; suma cukrów prostych: 86.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 1612.72 mg;	Wartość en. [kcal]: 2266.03 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasyc.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; suma cukrów prostych: 81.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; Sód: 1721.61 mg;	Wartość en. [kcal]: 2216.73 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasyc.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; suma cukrów prostych: 80.79 g; Błonnik pokarmowy: 46.97 g; Sód: 1681.76 mg;	Wartość en. [kcal]: 2365.41 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasyc.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Błonnik pokarmowy: 56.59 g; Sód: 1732.92 mg;	Wartość en. [kcal]: 2414.41 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasyc.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; suma cukrów prostych: 102.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sód: 1663.47 mg;	Wartość en. [kcal]: 2364.03 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasyc.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; Sód: 1762.61 mg;	Wartość en. [kcal]: 1854.49 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasyc.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 1237.43 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
10.10. 2026 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj 80 g (JAJ) Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj 80 g (JAJ) Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) Banan (170g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Kanapka z bułki wroc. (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym i nasionami słonecznika 150 g	Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym i ziarnami słonecznika 150 g	Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym i nasionami słonecznika 150 g		Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym i nasionami słonecznika 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowo-drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 150 g (SEL) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane na ciepło 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowo-drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 150 g (SEL) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane na ciepło 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane na ciepło 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml				Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml			Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowo-drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 150 g (SEL) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane na ciepło 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Sernik na zimno z galaretką i owocami b/c 150 g (MLE)	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Kapuśniak z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 150 g Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)	Kefir naturalny z nasionami chia 200 g (MLE)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml *Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml *Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy, jabłka, marchewki i pomidora z olejem rzepakowym i cytryną 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)							Kiwi (100g) 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2338.30 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasyc.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; suma cukrów prostych: 49.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sód: 2097.99 mg;	Wartość en. [kcal]: 2341.87 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasyc.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; suma cukrów prostych: 52.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sód: 1933.00 mg;	Wartość en. [kcal]: 2411.84 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasyc.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 319.17 g; suma cukrów prostych: 56.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 1883.24 mg;	Wartość en. [kcal]: 2464.17 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasyc.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sód: 1908.69 mg;	Wartość en. [kcal]: 2523.84 kcal; Białko ogółem: 142.45 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasyc.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Sód: 2250.26 mg;	Wartość en. [kcal]: 2578.59 kcal; Białko ogółem: 142.89 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasyc.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 2252.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 2356.35 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasyc.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Błonnik pokarmowy: 46.93 g; Sód: 2197.98 mg;	Wartość en. [kcal]: 2446.70 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasyc.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; suma cukrów prostych: 47.09 g; Błonnik pokarmowy: 54.19 g; Sód: 2357.84 mg;	Wartość en. [kcal]: 2343.02 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasyc.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; suma cukrów prostych: 51.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.93 g; Sód: 2187.85 mg;	Wartość en. [kcal]: 2709.64 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasyc.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; suma cukrów prostych: 75.41 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; Sód: 2227.36 mg;	Wartość en. [kcal]: 2426.35 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasyc.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 301.67 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Błonnik pokarmowy: 46.93 g; Sód: 2258.48 mg;	Wartość en. [kcal]: 1991.79 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasyc.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 238.18 g; suma cukrów prostych: 43.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; Sód: 1876.76 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6 posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
11.10. 2026 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Cukinia pieczona z ziołami 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Cukinia pieczona z ziołami 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab gotowany 60 g (SOJ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Banan (170g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt				Kiwi (100g) 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Jabłko (150g) 1 szt		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Jabłko (150g) 1 szt		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Jabłko pieczone (150g) 1 szt		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Jabłko (150g) 1 szt		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml Jabłko (150g) 1 szt *Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Jabłko (150g) 1 szt	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 200 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml Jabłko (150g) 1 szt
	P				Kanapka z bułki wroc. (30g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Pieczywo chrupkie żytnie 30 g Hummus 20 g Ogórek kiszony 50 g				Pieczywo chrupkie żytnie 30 g Hummus 20 g Ogórek kiszony 50 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek topiony 30 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora z koperkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 20 g (SOJ) Sałatka z pomidora z koperkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora bez skóry z koperkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora bez skóry z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pierś grillowana 60 g Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek topiony 30 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml *Ser biały 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml *Ser biały 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 30 g Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)						Wafle kukurydziane 3 szt			Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle kukurydziane 3 szt	
		Wartość en. [kcal]: 2288.19 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasyc.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; suma cukrów prostych: 47.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sód: 2141.22 mg;		Wartość en. [kcal]: 2308.95 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasyc.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Sód: 2057.17 mg;	Wartość en. [kcal]: 2375.16 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasyc.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; suma cukrów prostych: 72.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Sód: 1905.88 mg;	Wartość en. [kcal]: 2268.45 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasyc.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Sód: 2012.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 2288.92 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasyc.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; suma cukrów prostych: 55.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Sód: 2017.43 mg;	Wartość en. [kcal]: 2202.60 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasyc.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; suma cukrów prostych: 46.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; Sód: 2052.11 mg;	Wartość en. [kcal]: 2252.06 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasyc.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; suma cukrów prostych: 34.11 g; Błonnik pokarmowy: 42.25 g; Sód: 1599.03 mg;	Wartość en. [kcal]: 2202.60 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasyc.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; suma cukrów prostych: 46.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; Sód: 2052.11 mg;	Wartość en. [kcal]: 2677.19 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasyc.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Sód: 2302.22 mg;	Wartość en. [kcal]: 2300.60 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasyc.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; suma cukrów prostych: 49.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; Sód: 2093.11 mg;	Wartość en. [kcal]: 1809.23 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasyc.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 235.86 g; suma cukrów prostych: 44.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Sód: 1626.95 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Podstawowa D01	Podstawowa eliminacyjna ryby/krew/orzechy D01/RYBY/KREW/ORZECHY	Łatwostrawna D02	Łatwostrawna 6-posiłkowa D02/6 POSIŁKÓW	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 (łatwostrawna, bezsolna, niskotłuszczowa)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, ze zwiększoną ilością błonnika D05/BŁONNIK	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 (cukrzycowa)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/LA (cukrzycowa bez laktozy)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/BŁONNIK (cukrzycowa bogatoresztkowa)	Podstawowa ze zwiększoną ilością białka D01/B	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/7 POSIŁKÓW (cukrzycowa 7 posiłków)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów redukcyjna D03/R
12.10 2026 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny bez laktozy 150 g Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE) *Polędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka plastry 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)
	II Ś				Bułka wrocławska 30 g (GLU) Polędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g			Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem z siemieniem lnianym 200 ml (SOJ)		Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Śliwka (2szt.) 100 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Brzoskwinia 100g 1 szt Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml		Brokułowa z ziemniakami niezabielana 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Brzoskwinia 100g 1 szt Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Brzoskwinia 100g 1 szt Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Śliwka (2szt.) 100 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Ogórek kiszony 130 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Śliwka (2szt.) 100 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Śliwka (2szt.) 100 g Kompot z porzeczek i jabłek (cukier 5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Śliwka (2szt.) 100 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 150 g (GLU) Twaróg 100 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 50 g (MLE) Śliwka (2szt.) 100 g Kompot z porzeczek i jabłek b/c 200 ml
	P				Bułka wrocławska 30 g (GLU) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Pomidor 20 g			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Pomidor bez skóry 100 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 60 g (GLU) Pomidor bez skóry 150 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml *Pasztet sojowy 70 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml *Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 45% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml
	Pn	Sok wielowarzywny 200ml 1 szt											
		Wartość en. [kcal]: 2166.15 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasyc.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sód: 2512.13 mg;		Wartość en. [kcal]: 2121.40 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasyc.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; suma cukrów prostych: 47.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Sód: 2302.66 mg;	Wartość en. [kcal]: 2126.90 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasyc.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; suma cukrów prostych: 48.13 g; Błonnik pokarmowy: 18.81 g; Sód: 2304.77 mg;	Wartość en. [kcal]: 2081.26 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasyc.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; suma cukrów prostych: 47.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.46 g; Sód: 2296.82 mg;	Wartość en. [kcal]: 2146.95 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasyc.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; suma cukrów prostych: 59.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Sód: 2303.61 mg;	Wartość en. [kcal]: 2117.44 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasyc.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; suma cukrów prostych: 53.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; Sód: 1995.67 mg;	Wartość en. [kcal]: 2243.38 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasyc.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; suma cukrów prostych: 39.20 g; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; Sód: 1765.31 mg;	Wartość en. [kcal]: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasyc.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Błonnik pokarmowy: 38.95 g; Sód: 1999.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 2317.48 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasyc.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; suma cukrów prostych: 47.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 2670.19 mg;	Wartość en. [kcal]: 2187.44 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasyc.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; suma cukrów prostych: 53.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; Sód: 2056.17 mg;	Wartość en. [kcal]: 1767.56 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasyc.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 223.25 g; suma cukrów prostych: 45.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 1666.23 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość en. [kcal] - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,