

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml Chleb razowy. 70 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Galaretkę z kurczaka I 130 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek kanapkowy w plastrach 40 g Miód naturalny por 1 szt Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Ser twarogowy 09 100 g Miód naturalny por 1 szt Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 80 g Rzodkiewka 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Chleb orkiszowy 70 g Chleb graham . 60 g Masło p 15 g Pasta rybna 100 g Ser twarogowy 80 g Pomidor c 100 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Poledwica drobiowa b 45 g Ser twarogowy 80 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	kleik ryżowy z żółtym i masłem 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny 1 szt Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek twar Almette 1p-30g 30 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny por 1 szt Ser twarogowy 80 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Ser twarogowy 80 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Miód naturalny por 1 szt
	II śN					Pieczewo chrupkie 30 g Sok warzywny 1 szt	Jogurt Skyr naturalny 140 g				Banan 180 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami I 300 ml Karkówka pieczona w sosie własnym I 100 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ryż na sypko 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska III 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane III 200 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Surówka z selera i marchwi I 150 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Sos koperkowy 50 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Ziemniaki 180 g Kompot b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej b/c 150 g	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska III 300 ml Kotlety ziemniaczane I 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Kotlety ziemniaczane I 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy mielony 100 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 08 100 g Kompot s 200 ml
	PD							Banan 180 g			Paluszki 30 g
	Kolacja	Chleb razowy. 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka gotowana - wieprzowa 40 g Sałata 10 g Papryka świeża 50 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka 40 g Sałatka jarzynowa II 80 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Szynka z piersi indyka b 50 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka b 50 g Sałata 10 g Pomidor c 100 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb graham . 60 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Szynka z piersi indyka b 50 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Sałatka jarzynowa II 80 g Szynka z piersi indyka b 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Sałatka jarzynowa III 80 g Pomidor c 100 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Jajko gotowane 50 g Sałata 10 g Pomidor c 100 g Herbata 200 ml	Kleik ryżowy 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z wędliny 30 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szynka z piersi indyka 40 g Sałata 10 g Herbata 200 ml
	PN	Sok pomidorowy 1 szt		Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt	sok owocowy 1 szt		Sok pomidorowy 1 szt	Ciasto drożdżowe 80 g
		W.Ener: 2221.61 kcal; B: 92.78 g; T: 70.67 g; W: 301.63 g; : 3.51 g; Kw.tł.nasy.: 36.22 g; Bł.: 34.14 g; Sód: 1414.96 mg; W tym cukry.: 71.82 g;	W.Ener: 2209.99 kcal; B: 77.50 g; T: 69.34 g; W: 318.13 g; : 3.03 g; Kw.tł.nasy.: 36.44 g; Bł.: 36.86 g; Sód: 1229.24 mg; W tym cukry.: 82.58 g;	W.Ener: 2086.23 kcal; B: 91.38 g; T: 41.80 g; W: 334.23 g; : 2.96 g; Kw.tł.nasy.: 23.10 g; Bł.: 34.94 g; Sód: 1190.19 mg; W tym cukry.: 82.63 g;	W.Ener: 2057.91 kcal; B: 86.98 g; T: 58.16 g; W: 302.80 g; : 3.10 g; Kw.tł.nasy.: 33.53 g; Bł.: 49.59 g; Sód: 1248.69 mg; W tym cukry.: 81.43 g;	W.Ener: 2069.24 kcal; B: 94.55 g; T: 53.96 g; W: 306.51 g; : 4.00 g; Kw.tł.nasy.: 27.40 g; Bł.: 52.11 g; Sód: 1609.10 mg; W tym cukry.: 56.11 g;	W.Ener: 2433.98 kcal; B: 113.16 g; T: 65.21 g; W: 349.46 g; : 4.24 g; Kw.tł.nasy.: 33.51 g; Bł.: 39.92 g; Sód: 1711.90 mg; W tym cukry.: 119.21 g;	W.Ener: 2149.16 kcal; B: 51.95 g; T: 61.71 g; W: 364.51 g; : 1.90 g; Kw.tł.nasy.: 31.98 g; Bł.: 34.57 g; Sód: 781.81 mg; W tym cukry.: 69.00 g;	W.Ener: 2032.56 kcal; B: 57.74 g; T: 62.13 g; W: 324.11 g; : 1.95 g; Kw.tł.nasy.: 32.96 g; Bł.: 29.34 g; Sód: 795.23 mg; W tym cukry.: 74.03 g;	W.Ener: 2040.14 kcal; B: 84.04 g; T: 62.85 g; W: 278.91 g; : 2.78 g; Kw.tł.nasy.: 37.71 g; Bł.: 27.70 g; Sód: 1123.30 mg; W tym cukry.: 74.55 g;	W.Ener: 2284.01 kcal; B: 92.97 g; T: 59.17 g; W: 361.41 g; : 2.77 g; Kw.tł.nasy.: 33.27 g; Bł.: 36.19 g; Sód: 1122.18 mg; W tym cukry.: 115.83 g;

	01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat	
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy 70 g Chleپ pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Baleron 40 g Ogórek świeży 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Bulka wrocławska pszenna 100 g Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Masło (82% tł.) 15 g Pasta z jaj 60 g Salata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Polędwica drobiowa c 50 g Pomidor 50 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z jaj 60 g Pomidor c 100 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Chleb o niskim IG 60 g Chleb graham . 60 g Masło p 15 g Jajko gotowane 50 g Polędwica drobiowa c 50 g Pasta z jaj 60 g Papryka świeża. 80 g Salata 10 g Herbata b/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z jaj 60 g Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Miód naturalny 1 szt PomidorII 100 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml kleik ryżowy z żółtciem i masłem 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny por 1 szt Pomidor c 100 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bulka wrocławska pszenna 100 g Pasta z jaj 60 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Pasta z jaj 60 g Salata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml
	II ŚN					Kefir 150 g					Sok owocowy kartonik ze słomką 1 szt
	Obiad	Zupa Grochowa 300 ml Kotlety ziemniaczane I 200 g Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g Kompot s 200 ml Sos pieczarkowy 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami III 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Surówka(kalafior, brokuł, marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami III 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Sos szpinakowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Surówka z białej kapusty I 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/c 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Sos szpinakowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Surówka z kapusty białej b/c 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior, brokuł, marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami III 300 ml Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(marchew, brokuły) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Pulpety rybne 100 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Sos koperkowy 50 g Ziemniaki 08 100 g Kompot s 200 ml Ziemniaki 08 100 g
	PD						Sok owocowy kartonik ze słomką 1 szt				Chrupki kukurydziane 30 g
	Kolacja	Chleb graham . 50 g Chleپ pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Polędwica drobiowa. 40 g Serek topiony 1 szt Salata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Szyinka Hetmańska 40 g Salata 0,1 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Dżem 25 g Szyinka Hetmańska c 45 g Salata 10 g Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szyinka Hetmańska c 45 g Papryka świeża 50 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Chleb graham . 60 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Szyinka Hetmańska b 50 g Ogórek świeży . 100 g Pomidor c 100 g Salata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Szyinka Hetmańska b 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml Banan 180 g	Kisiel b/c 250 g Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Dżem 25 g Polędwica drobiowa. 40 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Surówka z białej kapusty I 150 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Pasta z wędliny 30 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Salata 10 g Bulka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szyinka Hetmańska 40 g Dżem 25 g Banan 180 g Herbata 200 ml
	PN	Serek Ziaernisty 1 szt		Jogurt owocowy 150 g Wafle ryżowe. 10 g	Serek Ziaernisty 1 szt	Bulka grahamka z wędliną 1 szt	Serek Ziaernisty 1 szt	sok owocowy 1 szt	Serek Ziaernisty 1 szt		Jogurt owocowy 150 g
	W.Ener: 2198.24 kcal; B: 95.13 g; T: 58.12 g; W: 344.72 g; : 6.19 g; Kw.tł.nasy.: 32.94 g; Bł:: 42.88 g; Sód: 2485.61 mg; W tym cukry:: 63.03 g;	W.Ener: 2337.12 kcal; B: 110.08 g; T: 81.36 g; W: 305.51 g; : 5.16 g; Kw.tł.nasy.: 44.62 g; Bł:: 29.31 g; Sód: 2072.60 mg; W tym cukry:: 102.60 g;	W.Ener: 2089.80 kcal; B: 87.24 g; T: 45.03 g; W: 341.19 g; : 4.69 g; Kw.tł.nasy.: 23.68 g; Bł:: 31.85 g; Sód: 1882.68 mg; W tym cukry:: 112.08 g;	W.Ener: 2264.80 kcal; B: 112.70 g; T: 76.37 g; W: 300.88 g; : 5.45 g; Kw.tł.nasy.: 41.70 g; Bł:: 38.94 g; Sód: 2191.66 mg; W tym cukry:: 116.73 g;	W.Ener: 2273.49 kcal; B: 112.07 g; T: 78.90 g; W: 291.15 g; : 5.84 g; Kw.tł.nasy.: 36.10 g; Bł:: 50.77 g; Sód: 2340.31 mg; W tym cukry:: 59.17 g;	W.Ener: 2392.56 kcal; B: 116.73 g; T: 76.34 g; W: 323.99 g; : 5.51 g; Kw.tł.nasy.: 40.94 g; Bł:: 29.45 g; Sód: 2215.34 mg; W tym cukry:: 108.79 g;	W.Ener: 2068.66 kcal; B: 51.43 g; T: 77.01 g; W: 340.61 g; : 2.36 g; Kw.tł.nasy.: 30.62 g; Bł:: 112.56 g; Sód: 954.49 mg; W tym cukry:: 93.16 g;	W.Ener: 2393.88 kcal; B: 95.72 g; T: 70.19 g; W: 364.25 g; : 4.07 g; Kw.tł.nasy.: 40.62 g; Bł:: 39.41 g; Sód: 1634.90 mg; W tym cukry:: 131.31 g;	W.Ener: 2405.60 kcal; B: 120.19 g; T: 76.05 g; W: 324.39 g; : 6.38 g; Kw.tł.nasy.: 40.74 g; Bł:: 29.57 g; Sód: 2564.05 mg; W tym cukry:: 111.50 g;	W.Ener: 2343.90 kcal; B: 95.27 g; T: 67.31 g; W: 354.56 g; : 4.00 g; Kw.tł.nasy.: 35.34 g; Bł:: 31.58 g; Sód: 1604.42 mg; W tym cukry:: 100.15 g;	

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat	
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy. 70 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka 50 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Szynka z piersi indyka b 50 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka 40 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Jogurt naturalny 150 g Herbata 200 ml	Chleb orkiszowy 70 g Chleb graham . 50 g Masło p 15 g Szynka z piersi indyka b 50 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka b 50 g Sałata 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Kleik z kaszy mannej z żółtkiem i miodem 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Jajko gotowane 50 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Jajko gotowane 50 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z wędliny II 40 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szynka z piersi indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	
	II ŚN						Serek wiejski lekki 1 szt					
	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami I 300 ml Kotlet mielony I 90 g Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety drobiowe w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem III 300 ml Pulpety drobiowe w sosie II 110 g Buraczki gotowane III 200 g Ziemniaki 180 g Kompot z jabłek s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety drobiowe w sosie II 110 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety drobiowe w sosie II 110 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Buraczki gotowane b/c 150 g Ziemniaki 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety drobiowe w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Knedle z owocami 300 g Kompot s 200 ml		Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety drobiowe w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety drobiowe w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 08 100 g Kompot z jabłek s 200 ml	
	PD							Jabłka 150 g				Herbatniki 30 g
	Kolacja	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 09 100 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Ser twarogowy 09 100 g Pomidor 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Ser twarogowy 80 g Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty 150 g Marchewka surowa 70 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Chleb o niskim IG 60 g Chleb razowy. 60 g Masło p 15 g Polędwica drobiowa c 50 g Ogórek świeży . 100 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 09 100 g Pomidor 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 80 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Ser twarogowy 80 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	
	PN	Pieczywo chrupkie 30 g Miód naturalny por 1 szt	Miód naturalny por 1 szt Pieczywo chrupkie 30 g			Pieczywo chrupkie 30 g	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Pieczywo chrupkie 30 g Miód naturalny por 1 szt		Pieczywo chrupkie 30 g	Kisiel b/c 250 g	Pieczywo chrupkie 30 g
	W.Ener: 2281.61 kcal; B: 89.53 g; T: 72.26 g; W: 322.30 g; : 4.99 g; Kw.tł.nasy.: 40.33 g; Bł: 33.75 g; Sód: 2002.51 mg; W tym cukry.: 71.31 g;	W.Ener: 2266.64 kcal; B: 98.92 g; T: 75.66 g; W: 297.76 g; : 3.24 g; Kw.tł.nasy.: 41.13 g; Bł: 27.00 g; Sód: 1302.13 mg; W tym cukry.: 91.98 g;	W.Ener: 2181.78 kcal; B: 96.71 g; T: 46.52 g; W: 346.77 g; : 3.24 g; Kw.tł.nasy.: 21.78 g; Bł: 31.60 g; Sód: 1305.77 mg; W tym cukry.: 123.72 g;	W.Ener: 2207.67 kcal; B: 90.57 g; T: 67.49 g; W: 322.18 g; : 5.51 g; Kw.tł.nasy.: 36.19 g; Bł: 51.13 g; Sód: 2215.49 mg; W tym cukry.: 123.32 g;	W.Ener: 2296.58 kcal; B: 108.95 g; T: 85.49 g; W: 287.59 g; : 4.93 g; Kw.tł.nasy.: 38.49 g; Bł: 50.46 g; Sód: 1981.06 mg; W tym cukry.: 53.88 g;	W.Ener: 2572.03 kcal; B: 118.38 g; T: 80.98 g; W: 344.17 g; : 3.41 g; Kw.tł.nasy.: 44.46 g; Bł: 30.06 g; Sód: 1368.53 mg; W tym cukry.: 126.55 g;	W.Ener: 2352.45 kcal; B: 41.72 g; T: 95.07 g; W: 332.01 g; : 3.25 g; Kw.tł.nasy.: 56.00 g; Bł: 23.18 g; Sód: 1315.55 mg; W tym cukry.: 103.48 g;	W.Ener: 2281.90 kcal; B: 67.19 g; T: 101.89 g; W: 271.63 g; : 4.73 g; Kw.tł.nasy.: 59.31 g; Bł: 20.03 g; Sód: 1897.91 mg; W tym cukry.: 100.07 g;	W.Ener: 2129.69 kcal; B: 94.31 g; T: 82.46 g; W: 263.29 g; : 3.41 g; Kw.tł.nasy.: 46.08 g; Bł: 22.25 g; Sód: 1369.24 mg; W tym cukry.: 74.66 g;	W.Ener: 2268.84 kcal; B: 99.84 g; T: 73.27 g; W: 302.24 g; : 3.53 g; Kw.tł.nasy.: 37.51 g; Bł: 25.52 g; Sód: 1416.36 mg; W tym cukry.: 108.94 g;		

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat	
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt owocowy z owsianką 150 g Bułka kajzerka 50 g Chleb razowy. 70 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z soczewicy z pomidorem suszonym 50 g Dżem 25 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml	Jogurt owocowy z owsianką 150 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny 1 szt Szynka gotowana - wieprzowa 40 g Sałata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml	Jogurt owocowy z owsianką 150 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Miód naturalny 1 szt Szynka gotowana - wieprzowa 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka gotowana - wieprzowa b 45 g Ser twarogowy 80 g Surówka wielowarzywna 150 g Banan 180 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Chleb pełnoziarnisty 50 g Chleb graham . 50 g Masło p 15 g Szynka gotowana-wieprzowa c 50 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Kakao na mleku b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny 1 szt Szynka gotowana-wieprzowa c 50 g Sałata 10 g Banan 180 g Kakao na mleku b/c 200 ml	Kleik z kaszy mannej 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Polędwica drobiowa 40 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 09 100 g Miód naturalny 1 szt Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 80 g Miód naturalny 1 szt Kakao na mleku 200 ml	Kaszka mleczna z owocami- wypasiona 150 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Miód naturalny 1 szt Szynka gotowana - wieprzowa 40 g Kakao na mleku 200 ml Sałata 10 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 150 g	Jogurt owocowy 150 g				Banan 180 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa I 300 ml Filet drobiowy panierowany I 90 g Surówka z selera i marchwi I 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g Ryż na sypko 180 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa III 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Marchew gotowana III 200 g Ryż na sypko III 180 g Kompot z jabłek s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Udko gotowane II 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa III 300 ml Udko gotowane II 120 g Surówka wielowarzywna b/c 150 g Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana III 150 g Ryż na sypko 180 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g Kompot z jabłek s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Ryż z truskawkami 300 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana III 150 g Ryż na sypko 180 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana III 150 g Ryż na sypko 180 g Kompot z jabłek s 200 ml	
	PD							Biszkopty . 50 g				Biszkopty 30 g
	Kolacja	Chleb graham . 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka gotowana - wieprzowa b 45 g Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka Bianka-drobiowa z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Ser twarogowy 80 g Szynka Bianka-drobiowa z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka Bianka-drobiowa z indyka 40 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb orkiszowy 70 g Chleb graham . 50 g Masło p 15 g Szynka Bianka-drobiowa z indyka c 50 g Pomidor c 100 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 80 g Szynka Bianka-drobiowa z indyka c 50 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny 1 szt Sałatka jarzynowa III 80 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Jajko gotowane 50 g Pomidor c 100 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Pasta z wędliny II 40 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szynka Bianka-drobiowa z indyka 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	
	PN	Sok pomidorowy 1 szt Wafle ryżowe. 10 g			Sok pomidorowy 1 szt Wafle ryżowe. 15 g	Sok pomidorowy 1 szt Wafle ryżowe. 10 g	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt Wafle ryżowe. 15 g	Wafle ryżowe. 10 g Sok warzywny 1 szt	Wafle ryżowe. 10 g Sok pomidorowy 1 szt	Kisiel b/c 250 g	Sok owocowy kartonik ze słomką 1 szt Wafle ryżowe. 15 g
		W.Ener: 2346.61 kcal; B: 94.26 g; T: 58.95 g; W: 354.17 g; : 4.20 g; Kw.tł.nasy.: 29.02 g; Bł: 46.98 g; Sód: 1681.28 mg; W tym cukry.: 59.94 g;	W.Ener: 2307.15 kcal; B: 86.67 g; T: 76.86 g; W: 305.54 g; : 4.88 g; Kw.tł.nasy.: 39.41 g; Bł: 33.28 g; Sód: 1958.01 mg; W tym cukry.: 85.29 g;	W.Ener: 2171.35 kcal; B: 86.18 g; T: 43.42 g; W: 346.38 g; : 3.79 g; Kw.tł.nasy.: 24.88 g; Bł: 39.83 g; Sód: 1528.95 mg; W tym cukry.: 93.69 g;	W.Ener: 2127.76 kcal; B: 94.72 g; T: 71.68 g; W: 272.17 g; : 5.43 g; Kw.tł.nasy.: 37.18 g; Bł: 46.70 g; Sód: 2174.24 mg; W tym cukry.: 97.14 g;	W.Ener: 2066.16 kcal; B: 98.65 g; T: 77.74 g; W: 256.44 g; : 5.09 g; Kw.tł.nasy.: 36.62 g; Bł: 35.83 g; Sód: 2039.51 mg; W tym cukry.: 52.64 g;	W.Ener: 2410.73 kcal; B: 103.71 g; T: 78.09 g; W: 306.90 g; : 5.50 g; Kw.tł.nasy.: 40.73 g; Bł: 30.03 g; Sód: 2210.02 mg; W tym cukry.: 88.21 g;	W.Ener: 2055.37 kcal; B: 48.97 g; T: 44.48 g; W: 376.18 g; : 4.37 g; Kw.tł.nasy.: 24.21 g; Bł: 46.57 g; Sód: 1758.04 mg; W tym cukry.: 88.33 g;	W.Ener: 2043.02 kcal; B: 64.56 g; T: 59.70 g; W: 297.04 g; : 2.63 g; Kw.tł.nasy.: 33.70 g; Bł: 24.46 g; Sód: 1068.95 mg; W tym cukry.: 87.79 g;	W.Ener: 2052.17 kcal; B: 93.72 g; T: 73.38 g; W: 265.05 g; : 4.34 g; Kw.tł.nasy.: 37.98 g; Bł: 22.14 g; Sód: 1740.34 mg; W tym cukry.: 65.64 g;	W.Ener: 2267.46 kcal; B: 84.84 g; T: 72.49 g; W: 318.80 g; : 4.85 g; Kw.tł.nasy.: 36.76 g; Bł: 27.22 g; Sód: 1948.50 mg; W tym cukry.: 86.57 g;	

	01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy. 70 g Chleb pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Pasztet drobiowy p 50 g Salata 10 g Pomidor 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Szynka Białka-drobiowa z indyka c 50 g Pomidor 50 g Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Kiełbasa szynkowa c 50 g Pomidor c 100 g Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb o niskim IG 60 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Pasta twarogowa z pomidorem susz. 100 g Papryka świeża. 80 g Herbata b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Kiełbasa szynkowa c 50 g Pomidor 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g PomidorII 100 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Kiełk z kaszy mannej 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny 1 szt PomidorII 100 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml Salata 10 g
	II ŚN				Wafle ryżowe. 10 g Sok pomidorowy 1 szt	Budyń 250 ml				Mus owocowy szt 1 szt
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami I 300 ml Ryba smażona I 110 g Surówka z białej kapusty I 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g Kompot s 200 ml	Zupa szpinakowa III 300 ml Pierogi leniwe z musem III 280 g Kompot z jabłek s 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Surówka z marchwi i słończnikiem 150 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa szpinakowa III 300 ml Sztuka mięsa gotowanego 100 g Surówka z marchwi b/c 200 g Surówka z kapusty białej b/c 150 g Kasza gryczana 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Marchew gotowana III 200 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa szpinakowa III 300 ml Knedle z owocami 300 g Surówka z marchwi b/c 150 g Kompot s 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g Kompot s 200 ml	Zupa szpinakowa III 300 ml Mięso z szynki mielone 100 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml
	PD					Jogurt owocowy 150 g				Paluszki 30 g
	Kolacja	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z jaj I 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Jajko gotowane 50 g Banan 180 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Dżem 25 g Polędwica drobiowa b 45 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Jajko gotowane 50 g Ogórek świeży . 100 g Salata 0,1 g Banan 180 g Herbata 200 ml Dżem 25 g	Jogurt naturalny 150 g Chleb razowy. 70 g Chleb graham . 60 g Masło p 15 g Polędwica drobiowa c 50 g Pomidor c 100 g Salata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Jajko gotowane 50 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Miód naturalny 1 szt Masło (82% tł.) 15 g Pasta z jaj 60 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Pasta z jaj 60 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Polędwica drobiowa b 45 g Banan 180 g Herbata 200 ml
PN		Serek wiejski lekki 1 szt		Chrupki kukurydziane 30 g Sok owocowy kartonik ze słomką 1 szt	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Serek wiejski lekki 1 szt	Sok owocowy kartonik ze słomką 1 szt		Serek wiejski lekki 1 szt	
		W.Ener: 2204.20 kcal; B: 101.94 g; T: 75.54 g; W: 296.09 g; : 4.44 g; Kw.tł.nasy.: 34.68 g; Bł.: 35.60 g; Sód: 1781.61 mg; W tym cukry.: 84.87 g;	W.Ener: 2252.70 kcal; B: 97.00 g; T: 67.68 g; W: 329.31 g; : 2.71 g; Kw.tł.nasy.: 36.24 g; Bł.: 32.53 g; Sód: 1101.07 mg; W tym cukry.: 99.11 g;	W.Ener: 2091.25 kcal; B: 87.38 g; T: 46.82 g; W: 344.82 g; : 3.47 g; Kw.tł.nasy.: 25.69 g; Bł.: 30.76 g; Sód: 1405.55 mg; W tym cukry.: 101.80 g;	W.Ener: 2093.19 kcal; B: 85.22 g; T: 61.90 g; W: 324.28 g; : 3.97 g; Kw.tł.nasy.: 32.02 g; Bł.: 51.73 g; Sód: 1603.88 mg; W tym cukry.: 107.30 g;	W.Ener: 2136.63 kcal; B: 106.23 g; T: 61.45 g; W: 275.83 g; : 6.31 g; Kw.tł.nasy.: 27.76 g; Bł.: 52.73 g; Sód: 2533.77 mg; W tym cukry.: 59.34 g;	W.Ener: 2437.04 kcal; B: 115.38 g; T: 68.76 g; W: 357.83 g; : 4.09 g; Kw.tł.nasy.: 35.61 g; Bł.: 37.96 g; Sód: 1654.77 mg; W tym cukry.: 127.39 g;	W.Ener: 2012.53 kcal; B: 31.46 g; T: 66.06 g; W: 339.24 g; : 3.32 g; Kw.tł.nasy.: 40.22 g; Bł.: 31.53 g; Sód: 1345.48 mg; W tym cukry.: 112.85 g;	W.Ener: 2312.26 kcal; B: 91.74 g; T: 67.75 g; W: 349.78 g; : 1.95 g; Kw.tł.nasy.: 36.76 g; Bł.: 32.93 g; Sód: 797.92 mg; W tym cukry.: 101.10 g;	W.Ener: 2234.47 kcal; B: 96.63 g; T: 79.66 g; W: 296.78 g; : 5.84 g; Kw.tł.nasy.: 46.83 g; Bł.: 28.71 g; Sód: 2350.32 mg; W tym cukry.: 102.30 g;

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat	
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml Chleb graham . 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Polędwica drobiowa. 40 g Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml Miód naturalny 1 szt	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g Szynka sołtysówka 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Szynka sołtysówka 40 g Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g Szynka sołtysówka 40 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Ogórek świeży . 100 g Sałata 10 g Herbata 200 ml Chleb graham . 60 g Banan 180 g	Chleb orkiszowy 70 g Chleb graham . 60 g Masło p 15 g Szynka sołtysówka c 50 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata b/c 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka sołtysówka c 50 g Serek twar Almette 1p-30g 30 g Sałata 10 g Banan d 120 g Herbata 200 ml	Kasza manna na rosole 450 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny por 1 szt Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło extra 15 g Ser żółty 40 g Ogórek świeży . 100 g Sałata 10 g Banan 180 g Biszkopty 30 g Herbata 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Pasta z wędliny II 40 g Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szynka sołtysówka 40 g Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	
	II ŚN						Kefir 150 g	Jogurt owocowy 150 g				Jogurt owocowy 150 g
	Obiad	Zupa z zielonego groszku I 300 ml Pieczeń rzymska w sosie I 90 g Buraczki gotowane 150 g Kasza pęczak 180 g Sałata 10 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszay jaglanej III 300 ml Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior, brokuł, marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml Filet z indyka gotowany 100 g Surówka wielowarzywna 150 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszay jaglanej III 300 ml Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g Surówka wielowarzywna b/c 150 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g Surówka wielowarzywna b/c 150 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszay jaglanej III 300 ml Zapiekanka z ziemniaczana III 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml Zapiekanka z zieminiaków i warzyw 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa krupnik z kaszay jaglanej III 300 ml Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 08 100 g Kompot s 200 ml	
	PD						Serek Homogenizowany 1 szt				Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Jabłka 150 g Chleb pszenno - żytni 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta twarogowa z pomidorem susz. 100 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Miód naturalny por 1 szt	Jogurt owocowy 150 g Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Polędwica drobiowa c 50 g Miód naturalny por 1 szt Pomidor 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor c 100 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Kisiel b/c 250 g	Kisiel b/c 250 g Chleb graham . 60 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Polędwica drobiowa c 50 g Pomidor c 100 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Polędwica drobiowa c 50 g Pomidor 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Jabłka 150 g Papryka świeża. 80 g Herbata 200 ml Pomidor c 100 g	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło extra 15 g Serek Homogenizowany 1 szt Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Pasta z wędliny II 40 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100 g	Pieczywo chrupkie 30 g Mus owocowo- warzywny 100 g			Mus owocowo-warzywny 100 g	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Pieczywo chrupkie 30 g Mus owocowo- warzywny 100 g			Mus owocowo- warzywny 100 g	
	W.Ener: 2302.77 kcal; B: 92.94 g; T: 70.54 g; W: 340.15 g; : 4.49 g; Kw.tł.nasy.: 38.59 g; Bł: 33.79 g; Sód: 1795.59 mg; W tym cukry.: 77.27 g;	W.Ener: 2100.77 kcal; B: 75.20 g; T: 61.59 g; W: 313.31 g; : 3.64 g; Kw.tł.nasy.: 35.09 g; Bł: 30.12 g; Sód: 1467.43 mg; W tym cukry.: 94.37 g;	W.Ener: 2099.44 kcal; B: 80.08 g; T: 48.59 g; W: 336.91 g; : 3.95 g; Kw.tł.nasy.: 26.34 g; Bł: 28.96 g; Sód: 1586.72 mg; W tym cukry.: 97.17 g;	W.Ener: 2155.14 kcal; B: 78.66 g; T: 65.20 g; W: 336.18 g; : 4.22 g; Kw.tł.nasy.: 37.67 g; Bł: 45.36 g; Sód: 1697.28 mg; W tym cukry.: 113.55 g;	W.Ener: 2084.01 kcal; B: 82.78 g; T: 67.77 g; W: 302.70 g; : 4.97 g; Kw.tł.nasy.: 36.90 g; Bł: 41.68 g; Sód: 2000.92 mg; W tym cukry.: 77.28 g;	W.Ener: 2478.95 kcal; B: 99.25 g; T: 81.15 g; W: 335.66 g; : 4.55 g; Kw.tł.nasy.: 46.44 g; Bł: 29.30 g; Sód: 1828.84 mg; W tym cukry.: 119.32 g;	W.Ener: 1997.18 kcal; B: 50.44 g; T: 53.42 g; W: 335.81 g; : 1.87 g; Kw.tł.nasy.: 29.13 g; Bł: 39.20 g; Sód: 766.67 mg; W tym cukry.: 91.68 g;	W.Ener: 2216.83 kcal; B: 76.16 g; T: 63.76 g; W: 336.42 g; : 3.13 g; Kw.tł.nasy.: 35.68 g; Bł: 32.97 g; Sód: 1258.65 mg; W tym cukry.: 132.96 g;	W.Ener: 2051.32 kcal; B: 83.61 g; T: 58.71 g; W: 309.39 g; : 4.01 g; Kw.tł.nasy.: 33.44 g; Bł: 25.95 g; Sód: 1613.04 mg; W tym cukry.: 97.68 g;	W.Ener: 2005.14 kcal; B: 78.06 g; T: 57.09 g; W: 308.66 g; : 3.70 g; Kw.tł.nasy.: 31.80 g; Bł: 28.34 g; Sód: 1485.95 mg; W tym cukry.: 95.56 g;		

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat	
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml Chleb graham . 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Jajko gotowane 50 g Szynka Hetmańska 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ryba w galarecie 130 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Dżem 25 g Ryba w galarecie 130 g Sałata 0,1 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ryba w galarecie 130 g Ogórek świeży . 100 g Surówka z papryki I 150 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb pełnoziarnisty 50 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Ryba w galarecie 130 g Jajko gotowane 50 g Ogórek świeży . 100 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ryba w galarecie 130 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Dżem 25 g	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Polędwica drobiowa 40 g Sałata 0,1 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Ryba w galarecie 130 g Sałata 0,1 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ryba w galarecie 130 g Dżem 25 g Herbata 200 ml Jabłko pieczone 120 g	Ryż na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Polędwica drobiowa. 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	
	II SN						Jogurt naturalny 150 g	Budyń 250 ml			Budyń 250 ml	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami I 300 ml Makaron z mięsem i warzywami I 300 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Marchew gotowana 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem III 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Marchew gotowana III 200 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Surówka z białej kapusty I 150 g Surówka z selera z orzechem 150 g Surówka z kapusty białej b/c 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Surówka z selera z orzechem 150 g Surówka z kapusty białej b/c 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem III 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Marchew gotowana 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Pyzy ziemniaczane 270 g Surówka z selera i marchwi I 150 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i pomidorem suszonym 300 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Schab gotowany / mielony w sosie 100 g Marchew gotowana 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot s 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Schab gotowany w sosie II 100 g Marchew gotowana 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot s 200 ml	
	PD						Jogurt owocowy 150 g					Biszkopty 30 g
	Kolacja	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta rybna 80 g Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Szynka z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka z piersi indyka c 45 g Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g Pomidor c 100 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Chleb graham . 60 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Szynka z piersi indyka b 50 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml Pomidor c 100 g	Bułka wrocławska pszenna 100 g Szynka z piersi indyka b 50 g Masło (82% tł.) 15 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g PomidorII 100 g Herbata 200 ml Papryka świeża 50 g	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek Ziarnisty 1 szt Pomidor c 100 g Herbata 200 ml	Kisiel z/c 250 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z wędliny II 40 g Herbata 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szynka z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	
	PN	Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt Pieczywo chrupkie 30 g			Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Pieczywo chrupkie 30 g Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt Pieczywo chrupkie 30 g	Pieczywo chrupkie 30 g Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt	Jogurt owocowy 150 g
	W.Ener: 2370.19 kcal; B: 92.82 g; T: 69.05 g; W: 354.23 g; : 5.46 g; Kw.tł.nasy.: 33.98 g; Bł: 27.90 g; Sód: 2190.57 mg; W tym cukry.: 88.86 g;	W.Ener: 2070.28 kcal; B: 94.17 g; T: 59.66 g; W: 291.47 g; : 3.19 g; Kw.tł.nasy.: 33.59 g; Bł: 36.26 g; Sód: 1287.11 mg; W tym cukry.: 65.81 g;	W.Ener: 2027.41 kcal; B: 95.05 g; T: 47.84 g; W: 307.50 g; : 3.29 g; Kw.tł.nasy.: 25.80 g; Bł: 38.35 g; Sód: 1328.54 mg; W tym cukry.: 69.94 g;	W.Ener: 2043.34 kcal; B: 92.68 g; T: 54.50 g; W: 310.61 g; : 4.05 g; Kw.tł.nasy.: 28.07 g; Bł: 61.18 g; Sód: 1628.89 mg; W tym cukry.: 96.89 g;	W.Ener: 2127.38 kcal; B: 116.56 g; T: 65.48 g; W: 287.60 g; : 4.87 g; Kw.tł.nasy.: 30.96 g; Bł: 52.75 g; Sód: 1958.16 mg; W tym cukry.: 56.53 g;	W.Ener: 2409.02 kcal; B: 107.65 g; T: 66.16 g; W: 347.97 g; : 3.80 g; Kw.tł.nasy.: 37.55 g; Bł: 36.30 g; Sód: 1529.60 mg; W tym cukry.: 100.15 g;	W.Ener: 2019.88 kcal; B: 41.08 g; T: 61.43 g; W: 332.11 g; : 2.58 g; Kw.tł.nasy.: 24.23 g; Bł: 43.59 g; Sód: 1041.03 mg; W tym cukry.: 81.95 g;	W.Ener: 2069.35 kcal; B: 91.83 g; T: 84.09 g; W: 266.62 g; : 3.68 g; Kw.tł.nasy.: 38.25 g; Bł: 112.09 g; Sód: 1480.61 mg; W tym cukry.: 62.19 g;	W.Ener: 2124.01 kcal; B: 93.66 g; T: 67.88 g; W: 298.60 g; : 3.39 g; Kw.tł.nasy.: 39.26 g; Bł: 34.57 g; Sód: 1366.28 mg; W tym cukry.: 67.05 g;	W.Ener: 2189.62 kcal; B: 85.32 g; T: 60.25 g; W: 343.15 g; : 3.94 g; Kw.tł.nasy.: 33.78 g; Bł: 32.48 g; Sód: 1586.87 mg; W tym cukry.: 120.87 g;		

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml Chleb razowy. 70 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Serek kanapkowy w plastrach 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek kanapkowy w plastrach 40 g Miód naturalny por 1 szt Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Ser twarogowy 09 100 g Miód naturalny por 1 szt Banan 180 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g Chleb razowy. 70 g Chleb graham . 60 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 09 100 g Rzodkiewka 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml Papryka świeża 50 g	Chleb orkiszowy 70 g Chleb graham . 60 g Masło p 15 g Pasta rybna 100 g Ser twarogowy 80 g Pomidor c 100 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Polędwica drobiowa. 40 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 80 g Miód naturalny por 1 szt Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kisiel z/c 250 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny 1 szt Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek kanapkowy w plastrach 40 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny por 1 szt Ser twarogowy 80 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Ser twarogowy 80 g Herbata 200 ml Miód naturalny por 1 szt
	II ŚN					Pieczewo chrupkie 30 g Sok warzywny 1 szt	Jogurt Skyr naturalny 140 g				Banan 180 g
	Obiad	Zupa neapolitańska I 300 ml Kapusta faszerowana w sosie pomidorowym 180 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska III 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane III 200 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Surówka z selera i marchwi I 150 g Surówka z czerwonej kapusty z rodzyneką 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Sos szpinakowy 50 g Buraczki gotowane b/c 150 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Ziemniaki 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Kotlety ziemniaczane I 200 g Surówka z czerwonej kapusty z rodzyneką 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy mielony 100 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 08 100 g Kompot s 200 ml	
	PD						Banan 180 g				Paluszki 30 g
	Kolacja	Chleb razowy. 70 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Kisiel z/c 250 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra c 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra c 50 g Sałata 10 g Pomidor c 100 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kisiel b/c 250 g Chleb graham . 60 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra c 50 g Sałata 10 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra c 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra 40 g Pomidor c 100 g Sałata 10 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Jajko gotowane 50 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kleik ryżowy 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z wędliny 30 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szynka biała wieprzowa -od szwagra 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml
	PN	Mus owocowy szt 1 szt			Pieczewo chrupkie 30 g Mus owocowy szt 1 szt	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Mus owocowy szt 1 szt	Mus owocowy szt 1 szt Pieczewo chrupkie 30 g	sok owocowy 1 szt	Mus owocowy szt 1 szt	
	W.Ener: 2055.99 kcal; B: 79.69 g; T: 66.49 g; W: 298.07 g; : 3.99 g; Kw.tł.nasy.: 36.40 g; Bł: 28.94 g; Sód: 1600.28 mg; W tym cukry.: 63.85 g;	W.Ener: 2029.81 kcal; B: 72.52 g; T: 61.40 g; W: 309.85 g; : 2.94 g; Kw.tł.nasy.: 35.92 g; Bł: 28.74 g; Sód: 1189.84 mg; W tym cukry.: 93.88 g;	W.Ener: 2011.67 kcal; B: 89.10 g; T: 42.59 g; W: 331.43 g; : 3.28 g; Kw.tł.nasy.: 23.76 g; Bł: 29.72 g; Sód: 1321.76 mg; W tym cukry.: 104.58 g;	W.Ener: 2079.74 kcal; B: 85.28 g; T: 49.43 g; W: 333.71 g; : 3.44 g; Kw.tł.nasy.: 28.62 g; Bł: 46.96 g; Sód: 1389.66 mg; W tym cukry.: 131.88 g;	W.Ener: 2208.76 kcal; B: 98.66 g; T: 64.63 g; W: 313.45 g; : 4.48 g; Kw.tł.nasy.: 33.65 g; Bł: 53.08 g; Sód: 1804.84 mg; W tym cukry.: 58.36 g;	W.Ener: 2221.86 kcal; B: 106.17 g; T: 57.50 g; W: 333.87 g; : 4.09 g; Kw.tł.nasy.: 32.88 g; Bł: 31.08 g; Sód: 1646.69 mg; W tym cukry.: 109.45 g;	W.Ener: 1965.39 kcal; B: 42.01 g; T: 41.33 g; W: 359.10 g; : 2.27 g; Kw.tł.nasy.: 22.40 g; Bł: 33.04 g; Sód: 918.74 mg; W tym cukry.: 91.07 g;	W.Ener: 2381.41 kcal; B: 67.43 g; T: 64.66 g; W: 399.92 g; : 2.13 g; Kw.tł.nasy.: 34.44 g; Bł: 33.14 g; Sód: 867.51 mg; W tym cukry.: 94.86 g;	W.Ener: 2042.74 kcal; B: 82.80 g; T: 62.15 g; W: 298.85 g; : 2.87 g; Kw.tł.nasy.: 37.72 g; Bł: 24.56 g; Sód: 1159.90 mg; W tym cukry.: 93.59 g;	W.Ener: 1959.91 kcal; B: 84.27 g; T: 48.11 g; W: 309.00 g; : 2.96 g; Kw.tł.nasy.: 27.20 g; Bł: 27.75 g; Sód: 1195.61 mg; W tym cukry.: 95.21 g;	

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy. 70 g Chleپ pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z soczewicy z pomidorem suszonym 50 g Ogonówka 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Dżem 25 g Pasta z jaj 60 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml Masło (82% tł.) 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor c 100 g Sałata 10 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Pasta z jaj 60 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Chleb o niskim IG 60 g Chleb graham . 60 g Masło p 15 g Jajko gotowane 50 g Polędwica drobiowa c 50 g Pasta z jaj 60 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z jaj 60 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Miód naturalny 1 szt PomidorII 100 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Jabłka 150 g Pomidor c 100 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Dżem 25 g Pasta z jaj 60 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Pasta z jaj 60 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml Dżem 25 g
	II ŚN						Kefir 150 g				Sok owocowy kartonik ze słomką 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa I 300 ml Kopytka 300 g Sos pieczarkowy 100 g Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior,brokul,marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami III 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior,brokul,marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami III 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Surówka z białej kapusty I 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior,brokul,marchew) III 150 g Surówka z kapusty białej b/c 150 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior,brokul,marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior,brokul,marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa kalafiorowa II 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Sos koperkowy 50 g Bukiet warzyw(kalafior,brokul,marchew) III 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml Ryba miruna na parze 170 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g Sos koperkowy 50 g Ziemniaki 08 100 g Kompot s 200 ml
	PD						Serek Homogenizowany 1 szt				Chrupki kukurydziane 30 g
	Kolacja	Chleb graham . 50 g Chleپ pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Polędwica drobiowa. 40 g Serek topiony 1 szt Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka gotowana. 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Banan 180 g Kisiel z/c 250 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Miód naturalny por 1 szt Szynka gotowana. 40 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka gotowana b 45 g Pomidor c 100 g Ogórek świeży . 100 g Banan 180 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Chleb graham . 60 g Chleb razowy. 70 g Masło p 15 g Szynka gotowana c 50 g Ogórek świeży . 100 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szynka gotowana c 50 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kisiel z/c 250 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Szynka gotowana. 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Serek kanapkowy w plastrach 40 g Surówka z białej kapusty I 150 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z wędliny 30 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szynka gotowana. 40 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml
	PN	Serek wiejski lekki 1 szt			Serek wiejski lekki 1 szt Wafle ryżowe. 10 g	Serek wiejski lekki 1 szt	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Serek wiejski lekki 1 szt	sok owocowy 1 szt	Serek wiejski lekki 1 szt	
	W.Ener: 2277.18 kcal; B: 100.70 g; T: 64.27 g; W: 347.08 g; : 5.14 g; Kw.tł.nasy.: 33.69 g; Bł: 47.56 g; Sód: 2065.87 mg; W tym cukry.: 57.85 g;	W.Ener: 2004.70 kcal; B: 73.02 g; T: 72.52 g; W: 277.94 g; : 3.11 g; Kw.tł.nasy.: 41.31 g; Bł: 26.98 g; Sód: 1250.00 mg; W tym cukry.: 93.78 g;	W.Ener: 1940.04 kcal; B: 66.14 g; T: 50.84 g; W: 310.36 g; : 3.59 g; Kw.tł.nasy.: 29.67 g; Bł: 30.04 g; Sód: 1442.37 mg; W tym cukry.: 109.66 g;	W.Ener: 2076.91 kcal; B: 77.01 g; T: 76.16 g; W: 289.43 g; : 3.45 g; Kw.tł.nasy.: 44.00 g; Bł: 37.82 g; Sód: 1385.94 mg; W tym cukry.: 111.36 g;	W.Ener: 2005.00 kcal; B: 78.00 g; T: 75.25 g; W: 263.66 g; : 5.11 g; Kw.tł.nasy.: 35.86 g; Bł: 45.93 g; Sód: 2042.02 mg; W tym cukry.: 58.36 g;	W.Ener: 2359.30 kcal; B: 95.72 g; T: 84.86 g; W: 314.44 g; : 3.68 g; Kw.tł.nasy.: 47.75 g; Bł: 26.98 g; Sód: 1476.70 mg; W tym cukry.: 128.96 g;	W.Ener: 1900.21 kcal; B: 47.30 g; T: 47.16 g; W: 334.87 g; : 2.47 g; Kw.tł.nasy.: 27.03 g; Bł: 23.62 g; Sód: 988.92 mg; W tym cukry.: 98.05 g;	W.Ener: 2159.28 kcal; B: 62.59 g; T: 78.55 g; W: 318.71 g; : 2.04 g; Kw.tł.nasy.: 48.50 g; Bł: 36.94 g; Sód: 821.36 mg; W tym cukry.: 121.95 g;	W.Ener: 2138.50 kcal; B: 83.05 g; T: 74.71 g; W: 296.38 g; : 4.36 g; Kw.tł.nasy.: 42.21 g; Bł: 27.03 g; Sód: 1755.35 mg; W tym cukry.: 102.47 g;	W.Ener: 1956.30 kcal; B: 72.01 g; T: 73.34 g; W: 264.66 g; : 3.06 g; Kw.tł.nasy.: 41.23 g; Bł: 27.25 g; Sód: 1226.27 mg; W tym cukry.: 72.60 g;	

		01. Dieta podstawowa	02. Dieta łatwostrawna	03. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	05. Dieta bogatoresztkowa	06. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	09. Dieta bogatobiałkowa	10. Dieta niskobiałkowa	11.C.Dieta wegetariańska	12. Dieta papkowata	P2. Dieta łatwostrawna od 10 do 18 lat	
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy. 70 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g Masło (82% tł.) 15 g Szyńka z piersi indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szyńka z piersi indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Szyńka z piersi indyka b 50 g Banan 180 g Sałata 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szyńka z piersi indyka 40 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Jogurt naturalny 150 g Herbata 200 ml	Chleb orkiszowy 70 g Chleb graham . 60 g Masło p 15 g Szyńka z piersi indyka c 50 g Papryka świeża. 80 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Szyńka z piersi indyka b 50 g Sałata 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Kleik z kaszy mannej z żółtkiem i miodem 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Jajko gotowane 50 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Pasta z wędliny II 40 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	Makaron na mleku 300 ml Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Szyńka z piersi indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml	
	II ŚN						Serek wiejski lekki 1 szt	Jogurt owocowy 150 g				Jogurt owocowy 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem I 300 ml Stek wieprzowy 100 g Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety gotowane w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem III 300 ml Pulpety gotowane w sosie II 110 g Buraczki gotowane III 200 g Ziemniaki 180 g Kompot z jabłek s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety gotowane w sosie II 110 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem III 300 ml Pulpety gotowane w sosie II 110 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety gotowane w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Knedle z owocami 300 g Kompot s 200 ml		Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety gotowane w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml Pulpety gotowane w sosie II 110 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 08 100 g Kompot z jabłek s 200 ml	
	PD							Jabłka 150 g				Herbatniki 30 g
	Kolacja	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 09 100 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Jabłka 150 g Kisiel b/c 250 g Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło III 10 g Ser twarogowy 09 100 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 80 g Dżem 25 g Ogórek świeży . 100 g Banan 180 g Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty 150 g Herbata 200 ml	Chleb o niskim IG 60 g Chleb razowy. 60 g Masło p 15 g Polędwica drobiowa c 50 g Ogórek świeży . 100 g Sałata 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 09 100 g Pomidor 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82% tł.) 15 g Ser twarogowy 80 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g Masło (82 % tł) II s/p 10 g Ser twarogowy 80 g Pomidor 50 g Herbata 200 ml		
	PN	Miód naturalny por 1 szt Pieczywo chrupkie 30 g				Pieczywo chrupkie 30 g	Bułka grahamka z wędliną 1 szt	Pieczywo chrupkie 30 g Miód naturalny por 1 szt		Pieczywo chrupkie 30 g	Kisiel b/c 250 g	Sok owocowy kartonik ze słomką 1 szt
		W.Ener: 2420.00 kcal; B: 89.97 g; T: 83.43 g; W: 331.06 g; : 5.21 g; Kw.tł.nasy.: 44.57 g; Bł: 33.55 g; Sód: 2090.58 mg; W tym cukry.: 83.62 g;	W.Ener: 2195.88 kcal; B: 91.68 g; T: 70.52 g; W: 300.29 g; : 3.24 g; Kw.tł.nasy.: 40.10 g; Bł: 29.88 g; Sód: 1297.23 mg; W tym cukry.: 95.46 g;	W.Ener: 2208.82 kcal; B: 95.47 g; T: 45.38 g; W: 358.65 g; : 3.47 g; Kw.tł.nasy.: 23.15 g; Bł: 34.48 g; Sód: 1390.76 mg; W tym cukry.: 140.55 g;	W.Ener: 2125.91 kcal; B: 83.30 g; T: 62.30 g; W: 320.94 g; : 5.38 g; Kw.tł.nasy.: 35.16 g; Bł: 51.68 g; Sód: 2157.09 mg; W tym cukry.: 124.45 g;	W.Ener: 2113.84 kcal; B: 101.34 g; T: 70.57 g; W: 284.51 g; : 4.92 g; Kw.tł.nasy.: 31.09 g; Bł: 53.24 g; Sód: 1983.73 mg; W tym cukry.: 58.33 g;	W.Ener: 2511.77 kcal; B: 99.29 g; T: 74.64 g; W: 364.10 g; : 3.57 g; Kw.tł.nasy.: 42.53 g; Bł: 32.94 g; Sód: 1426.63 mg; W tym cukry.: 134.23 g;	W.Ener: 2352.45 kcal; B: 41.72 g; T: 95.07 g; W: 332.01 g; : 3.25 g; Kw.tł.nasy.: 56.00 g; Bł: 23.18 g; Sód: 1315.55 mg; W tym cukry.: 103.48 g;	W.Ener: 2281.90 kcal; B: 67.19 g; T: 101.89 g; W: 271.63 g; : 4.73 g; Kw.tł.nasy.: 59.31 g; Bł: 20.03 g; Sód: 1897.91 mg; W tym cukry.: 100.07 g;	W.Ener: 2058.93 kcal; B: 87.07 g; T: 77.32 g; W: 265.82 g; : 3.41 g; Kw.tł.nasy.: 45.05 g; Bł: 25.13 g; Sód: 1364.34 mg; W tym cukry.: 78.14 g;	W.Ener: 2187.58 kcal; B: 91.41 g; T: 67.90 g; W: 315.77 g; : 3.53 g; Kw.tł.nasy.: 36.48 g; Bł: 27.45 g; Sód: 1411.46 mg; W tym cukry.: 112.42 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

W.Ener - *W.Ener:*,

B - *B:*,

T - *T:*,

W - *W:*,

Sód - *Sód:*,

- *Sól*,

Kw.tł.nasy. - *Kw.tł.nasy.*,

Bł: - *Bł:*,

W tym cukry: - *W tym cukry:*,