

Poniedziałek 23.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Gryczanka z wanilią i suszonymi owocami (MLE, GLU OW) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony schab (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), rozdrobniony pieczony kurczak (50g) (P), rozdrobniona kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ZYT) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie z kurczaka (100g) (P) oprószone marchewką (GLU PSZ) (50g) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie z kurczaka (100g) (P) oprószone marchewką (GLU PSZ) (50g) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Rozdrobnione podudzie z kurczaka (100g) (P) oprószone marchewką (GLU PSZ) (50g) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami puree z zieloną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie z kurczaka (130g) (P) oprószone marchewką (GLU PSZ) (50g) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie z kurczaka (100g) (P) oprószone marchewką (GLU PSZ) (50g) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz surówką z buraczków z zieloną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem gouda (MLE) (45g), warzywami (100g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), warzywami (100g), gotowanym jajkiem 2 szt. (JAJ) (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem wiejskim (MLE) (60g), gotowanym jajkiem 2 szt. (JAJ) (100g), masłem (MLE) (10g) i puree z banana i marchewki (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), warzywami (100g), gotowanym jajkiem 2 szt. (JAJ) (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), warzywami (100g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl z karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)	Koktajl z karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)	Koktajl z karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)	Koktajl z karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)	Koktajl z wysokobiałkowym jogurtem, karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)
Wartość odżywcza	K: 2149.1 / B: 111.7 T: 71.2 / W: 284.3 NKT: 19.7 / SCP: 58.3 / F: 43 / Na: 1871.3	K: 2036.2 / B: 116.4 / T: 55.6 / W: 281.9 / NKT: 21.0 / SCP: 40.4 / F: 25.6 / Na: 2631.8	K: 2043.7 / B: 113.8 / T: 50.9 / W: 297.4 / NKT: 21.6 / SCP: 52.4 / F: 27.2 / Na: 2478.3	K: 2071.0 / B: 122.2 / T: 56.8 / W: 281.9 / NKT: 21.3 / SCP: 40.4 / F: 25.6 / Na: 2648.3	K: 2040.8 / B: 119.6 / T: 60.2 / W: 271.3 / NKT: 13.8 / SCP: 47.7 / F: 44.9 / Na: 1941

Wtorek 24.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka z morelą, siemię lnianym i płatkami migdałowymi (MLE, GLU PSZ, OZI, SO2) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), ogórkiem kiszonym na sałacie (100g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem na sałacie (100g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (100g) i puree z pietruszki (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem na sałacie (100g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), ogórkiem kiszonym na sałacie (100g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i gotowaną marchewką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i gotowaną marchewką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (130g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i gotowaną marchewką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczyno pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, konfiturą z żurawiny (15g), serem ementaler (MLE) (45g), margaryną (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczyno pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczyno pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczyno pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), margaryną (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Wegańskie ciasto marchewkowe (GLU PSZ) (P) (100g)	Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)	Jogurt wysokobiałkowy pitny (MLE) (300ml) Banan (120g)	Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z hummusem (SEZ) (20g), jajkiem (JAJ) (50g) i rozszponką (20g)
Wartość odżywcza	K: 2138.9 / B: 126.5 / T: 70.4 / W: 269.7 / NKT: 23.1 / SCP: 40.9 / F: 46 / Na: 3425	K: 1948.7 / B: 117.8 / T: 54.1 / W: 258.5 / NKT: 22.5 / SCP: 26.3 / F: 20.3 / Na: 2806.5	K: 2063.2 / B: 150.0 / T: 42.3 / W: 282.4 / NKT: 17.1 / SCP: 49.4 / F: 22.7 / Na: 2977.3	K: 1984.7 / B: 124.6 / T: 54.9 / W: 258.5 / NKT: 22.6 / SCP: 26.3 / F: 20.3 / Na: 2827	K: 2019.8 / B: 128.4 / T: 54.8 / W: 269.2 / NKT: 14.7 / SCP: 27.6 / F: 40.9 / Na: 3751.3

Środa 25.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka szarlotkowa z orzechami włoskimi i daktylami (MLE, ORZ) (300g) (G) Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G) Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi ruskie (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) z surówką z marchewki z pomarańczą (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pieczarkowa kasza (170g) z kurczakiem (100g), płatkami migdałów (ORZ), koperkiem i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (D, G) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajem 2 szt. (JAJ) (100g), sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i puree z marchewki (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany z tahini (MLE, GLU OW, SEZ) (300g)
Wartość odżywcza	K: 2085.6 / B: 118.7 T: 61.4 / W: 284.5 NKT: 18.3 / SCP: 75.3 / F: 37.5 / Na: 2193.9	K: 1977.4 / B: 124.6 / T: 56.4 / W: 254.8 / NKT: 21.1 / SCP: 46.0 / F: 27.9 / Na: 2803.8	K: 1965.9 / B: 119.5 / T: 56.3 / W: 258.5 / NKT: 22.8 / SCP: 48.8 / F: 27.8 / Na: 3197.5	K: 1977.4 / B: 124.6 / T: 56.4 / W: 254.8 / NKT: 21.1 / SCP: 46.0 / F: 27.9 / Na: 2832.6	K: 1966.5 / B: 112.9 / T: 55.2 / W: 274.8 / NKT: 15.3 / SCP: 58.2 / F: 54.8 / Na: 2405.6

Czwartek 26.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z orientálną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), domową wędliną (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z orientálną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem z gruszki i pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G) Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) i roszką z rzodkiewką oraz oliwą (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (130g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z gruszki i pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G) Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) i roszką z rzodkiewką oraz oliwą (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g) i sokiem wielowarzywnym (250g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posilek nocny/II kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (30g) i ogórkiem (40g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i pomidorem bez skórki (40g)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i pomidorem bez skórki (40g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i pomidorem bez skórki (40g)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (30g) i ogórkiem (40g)
Wartość odżywcza	K: 1994.5 / B: 96.6 T: 61.5 / W: 281.9 NKT: 17.9 / SCP: 40.4 / F: 40.7 / Na: 2529.2	K: 1885.6 / B: 109.8 / T: 47.2 / W: 269.6 / NKT: 20.3 / SCP: 30.9 / F: 28 / Na: 2508.7	K: 1942.4 / B: 111.7 / T: 47.8 / W: 281.7 / NKT: 20.4 / SCP: 39.9 / F: 33.4 / Na: 2452.4	K: 1953.7 / B: 117.6 / T: 47.8 / W: 277.7 / NKT: 20.4 / SCP: 31.0 / F: 28 / Na: 2542.9	K: 1741.7 / B: 98.7 / T: 34.1 / W: 278.4 / NKT: 7.1 / SCP: 34.3 / F: 38.5 / Na: 2694.6

Piątek 27.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Budyń z tapioki z orzechami, kokosem i musiem owocowym (MLE, ORZ, OZI) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g)z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musiem owocowym (MLE) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musiem owocowym (MLE) (300g) (G) Rozdrobniona kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i musiem owocowym (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musiem owocowym (MLE) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Buła żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (90g)z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (180g) (P) z sosem pomidorowym (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Dorsz z pieca (RYB) (150g) (P) z sosem pomidorowym (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Salatka (150g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i puree z pomidora (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Salatka (150g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Jogurt waniliowy z konfiturą owocową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą owocową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą owocową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą owocową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą owocową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)
	K: 2025.9 / B: 108.0 T: 68.7 / W: 258.7 NKT: 16.4 / SCP: 40.1 / F: 36.3 / Na: 2873.1	K: 2030.5 / B: 112.8 / T: 58.4 / W: 275.8 / NKT: 23.4 / SCP: 31.9 / F: 24.3 / Na: 2692.1	K: 2046.4 / B: 112.0 / T: 51.7 / W: 295.9 / NKT: 19.1 / SCP: 46.2 / F: 28.6 / Na: 3627.5	K: 2053.6 / B: 118.1 / T: 58.6 / W: 275.8 / NKT: 23.5 / SCP: 31.9 / F: 24.3 / Na: 2709.5	K: 1951.9 / B: 109.2 / T: 60.3 / W: 259.1 / NKT: 12.3 / SCP: 36.9 / F: 46.7 / Na: 2675.7

Sobota 28.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynekami i orzechami (MLE, ORZ, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z rzodkiewką (MLE) (50g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), rozdrobnioną kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i pieczoną pietruszką (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek z rzodkiewką (MLE) (50g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), chlebem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa meksykańska z makaronem pszennym orzo (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Schab (100g) (D) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera z żurawiną (MLE) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Kurczak (100g) (D) w sosie własnym z kaszą jaglaną (170g) (G), włoszczyzną (100g) i selerem z koperkiem (MLE) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Kurczak (100g) (D) w sosie własnym z kaszą jaglaną (170g) (G), włoszczyzną (100g) i selerem z koperkiem (MLE) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Kurczak (130g) (D) w sosie własnym z kaszą jaglaną (170g) (G), włoszczyzną (100g) i selerem z koperkiem (MLE) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa meksykańska z makaronem pszennym pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Kurczak (100g) (D) w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera (MLE) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z rozdrobnionym chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), serkiem wiejskim (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), rzodkiewką i sałatą (50g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), pomidorem bez skórki i sałatą (50g)	Jabłko pieczone (150g) Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) (150g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), pomidorem bez skórki i sałatą (50g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), rzodkiewką i sałatą (50g)
Wartość odżywcza	K: 2065.1 / B: 125.7 T: 55.4 / W: 285.5 NKT: 16.9 / SCP: 33.9 / F: 41.1 / Na: 4741.8	K: 2031.5 / B: 126.1 / T: 61.3 / W: 255.5 / NKT: 21.0 / SCP: 15.9 / F: 26.4 / Na: 4327.2	K: 1996.6 / B: 123.6 / T: 56.2 / W: 262.3 / NKT: 22.3 / SCP: 33.7 / F: 29.7 / Na: 4657.7	K: 2060.9 / B: 132.6 / T: 61.7 / W: 255.5 / NKT: 21.1 / SCP: 15.9 / F: 26.4 / Na: 4340.7	K: 1948.7 / B: 119.9 / T: 46.0 / W: 282.6 / NKT: 13.1 / SCP: 20.1 / F: 53.7 / Na: 3538.3

Niedziela 29.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinią (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem brzoskwińowym (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem brzoskwińowym (MLE) (300g) (G) Rozdrobnione pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz rozdrobniona kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem brzoskwińowym (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), twarogiem owocowym (MLE) (100g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach (100g) i pieczonym selerem (SEL) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, rozdrobnionym kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach (100g) i pieczonym selerem (SEL) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (130g) (D) duszonym w warzywach (100g) i pieczonym selerem (SEL) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), domową pieczoną majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i puree z pomidora (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i owocami (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i owocami (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i owocami (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i owocami (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i owocami (MLE) (200g)
Wartość odżywcza	K: 1920.3 / B: 102.1 T: 53.3 / W: 269.2 NKT: 12.0 / SCP: 45.7 / F: 36.9 / Na: 2195.2	K: 1959.9 / B: 102.1 / T: 54.0 / W: 269.4 / NKT: 18.7 / SCP: 28.0 / F: 20.1 / Na: 1932.4	K: 1942.6 / B: 100.9 / T: 53.8 / W: 266.0 / NKT: 18.7 / SCP: 26.3 / F: 21.0 / Na: 1925	K: 1994.7 / B: 107.9 / T: 55.2 / W: 269.4 / NKT: 19.0 / SCP: 28.0 / F: 20.1 / Na: 1918.4	K: 1910.3 / B: 106.9 / T: 48.4 / W: 279.0 / NKT: 8.8 / SCP: 41.2 / F: 42.6 / Na: 2128.9

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K - wartość energetyczna [kcal] B - białko ogółem [g] T - tłuszcz [g] W - węglowodany ogółem [g] NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP - suma cukrów prostych [g] Na - sód [mg] F - błonnik pokarmowy [g]	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenicy SKO - skorupiaki i pochodne JAJ - jaja i pochodne RYB - ryby i pochodne OZI - orzeszki ziemne i pochodne SOJ - soja i pochodne MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL - seler i pochodne GOR - gorczyca i produkty pochodne SEZ - nasiona sezamu i pochodne SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB - łubin i produkty pochodne MCK - mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny