

Poniedziałek 30.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka (GLU OW, MLE) z siemię lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (OZI, ORZ) (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą (MLE) (30g), warzywami (100g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne rozdrobione (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i przecierem warzywnym (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ), mozzarellą (MLE), warzywami (100g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)
Obiad	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (MLE) (D, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zblendowana zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Rozdrobiony kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (130g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (MLE) (D, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml) (250ml)
Kolacja	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), serem gouda (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z rozdrobnionym pieczywem (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), zmiksowanym chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i puree z banana (60g) Herbata owocowa bez cukru (250ml) (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką żytnią (GLU ŻYT, GLU PSZ) (50g), serem mozzarella (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml) (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Mleczna galaretka (MLE) z rodzynkami i sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z kaszą manną (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (30g), szynką (45g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2141.9 / B: 123.3 T: 65.8 / W: 286.8 NKT: 22.1 / SCP: 48.2 / F: 42.3 / Na: 3438.1	K: 2022.1 / B: 120.6 T: 49.9 / W: 282.9 NKT: 20.5 / SCP: 29.9 / F: 25.8 / Na: 2440.5	K: 2030.8 / B: 123.4 T: 46.3 / W: 287.7 NKT: 20.6 / SCP: 36.8 / F: 22.5 / Na: 2625.8	K: 2105.1 / B: 133.3 T: 53.2 / W: 283.6 NKT: 20.6 / SCP: 29.9 / F: 25.8 / Na: 2548	K: 1981.6 / B: 116.3 T: 58.6 / W: 270.6 NKT: 14.8 / SCP: 24.7 / F: 51.7 / Na: 3751.2

Wtorek 31.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z nasionami chia i muszem owocowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g), chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z muszem owocowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z muszem owocowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g) z rozdrobnionym chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i przecierem z marchwi (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z muszem owocowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek z owocami (MLE) (100g) chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i surówką z kwaszonej kapusty (P, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (P, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna rozdrobnionym jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Rozdrobnione pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i rozdrobnioną włoszczyzną (P, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (130g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (P, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z pieczonymi ziemniakami (250g) i surówką z kwaszonej kapusty (P, G) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mozzarellą (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mlecznym twarogiem (MLE) (100g), rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mozzarellą (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i warzywami (50g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i warzywami (50g)	Rozdrobiona kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i warzywami (50g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i warzywami (50g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), mozzarellą (MLE) (15g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2019.4 / B: 115.7 T: 65.6 / W: 256.2 NKT: 19.7 / SCP: 40.5 / F: 41.5 / Na: 3079.1	K: 1954.8 / B: 123.0 T: 55.9 / W: 250.4 NKT: 21.5 / SCP: 21.8 / F: 23.4 / Na: 4120.3	K: 2005.9 / B: 126.7 T: 59.3 / W: 251.8 NKT: 27.5 / SCP: 23.6 / F: 23.0 / Na: 4002.1	K: 1984.8 / B: 128.0 T: 57.1 / W: 250.4 NKT: 21.9 / SCP: 21.8 / F: 23.4 / Na: 4149.1	K: 2008.0 / B: 108.5 T: 75.1 / W: 239.6 NKT: 19.4 / SCP: 28.6 / F: 40.5 / Na: 3549.3

Środa 1.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym i migdałami (ORZ) (G) (300g) Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatka z serem (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g) Rozdrobniony chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i z trzema rodzajami past twarogowych (200g): koperkową (MLE), jajeczną (JAJ, MLE) i pomidorową (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatka z serem (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Krupnik z natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) z pieczoną pietruszką - puree (G, D, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (130g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z kaszą pęczak i natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy zblendowany (MLE) (50g), rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i przecierem z pomidora (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), twaróg chudy (MLE) (70g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny//kolacja	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (170g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (170g)
Wartość odżywcza	K: 1950.4 / B: 122.1 T: 59.5 / W: 256.9 NKT: 10.4 / SCP: 36.6 / F: 42.1 / Na: 2404.3	K: 1957.4 / B: 126.3 T: 53.4 / W: 259.1 NKT: 20.0 / SCP: 26.4 / F: 24.6 / Na: 2408.4	K: 2033.7 / B: 138.6 T: 52.3 / W: 266.2 NKT: 19.7 / SCP: 29.5 / F: 24.4 / Na: 2089.5	K: 1993.4 / B: 133.1 T: 54.2 / W: 259.1 NKT: 20.1 / SCP: 26.4 / F: 24.6 / Na: 2421.9	K: 1951.5 / B: 124.1 T: 61.5 / W: 241.1 NKT: 11.3 / SCP: 33.6 / F: 39.1 / Na: 2521.8

Czwartek 2.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakaowa gryczanka (MLE) z owocami (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z owocami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z owocami (G) (300g) Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i puree z warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z owocami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Barszcz na zakwasie, zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Łazanki (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Makaron (GLU PSZ) (170g) z cukinią oraz marchewką (200g) i kurczakiem (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny ze zblendowanymi ziemniakami (MLE) (G) (400g) Rozdrobniony makaron (GLU PSZ) (170g) z cukinią oraz marchewką (200g) i kurczakiem (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Makaron (GLU PSZ) (170g) z cukinią oraz marchewką (200g) i kurczakiem (130g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz na zakwasie z ziemniakami (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twaróg z ogórkiem kwaszonym (MLE) (100g), margaryna (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twaróg (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką, koperkowy twaróg (MLE), masło (MLE) (10g) i rozdrobniony pomidor (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twaróg (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka graham (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (45g), szczypiorkowy twaróg z ogórkiem kwaszonym (MLE) (100g), margaryna (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (50g) i warzywami (50g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i warzywami (50g)	Serek homogenizowany (MLE) (200g) i banan (12g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i warzywami (50g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (80g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2057.4 / B: 130.4 T: 49.9 / W: 296.8 NKT: 17.0 / SCP: 39.7 / F: 42.5 / Na: 2228.1	K: 2087.9 / B: 118.4 T: 49.0 / W: 306.0 NKT: 20.8 / SCP: 31.3 / F: 26.5 / Na: 1860.8	K: 2153.1 / B: 132.3 T: 47.0 / W: 310.9 NKT: 19.8 / SCP: 53.8 / F: 25.1 / Na: 2302.6	K: 2117.3 / B: 124.9 T: 49.4 / W: 306.0 NKT: 20.9 / SCP: 31.3 / F: 26.5 / Na: 1877.3	K: 2045.2 / B: 123.4 T: 57.2 / W: 280.8 NKT: 15.3 / SCP: 33.0 / F: 50.6 / Na: 2549

Piątek 3.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z mussem wieloowocowym (G) (300g) Chleb graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z mussem wieloowocowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z mussem wieloowocowym (G) (300g) Rozdrobniony chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (50g) i przecierem z pomidora (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z mussem wieloowocowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) i chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany brązowy ryż (MLE) (170g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) i żurawiną (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany biały ryż (MLE) (170g) z zieloną pietruszką, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz warzywami (100g) na parze (SEL) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany biały ryż (170g) z zieloną pietruszką, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz rozdrobnionymi warzywami (100g) na parze (SEL) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany biały ryż (MLE) (170g) z zieloną pietruszką, pieczonym łososiem (RYB) (130g) oraz warzywami (100g) na parze (SEL) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy z grzankami pełnoziarnistymi (GLU PSZ) (G) (400g) Ryż brązowy z oliwą (170g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczycwo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczycwo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posilek nocny/II kolacja	Ciasto drożdżowe z nadzieniem czekoladowym (GLU PSZ, MLE, JAJ) (100g) (P)	Ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Jogurt (MLE) z granolą (GLU OW, ORZ, OZI) (170g)
	K: 2065.2 / B: 104.9 T: 72.3 / W: 262.8 NKT: 16.8 / SCP: 46.8 / F: 38.5 / Na: 1729	K: 1943.4 / B: 108.0 T: 52.7 / W: 265.6 NKT: 19.6 / SCP: 25.0 / F: 22.3 / Na: 2367.2	K: 2008.2 / B: 112.7 T: 49.7 / W: 285.4 NKT: 19.8 / SCP: 40.1 / F: 25.6 / Na: 2300	K: 2153.5 / B: 132.5 T: 61.8 / W: 272.8 NKT: 21.2 / SCP: 26.5 / F: 22.3 / Na: 2827.7	K: 1995.7 / B: 102.7 T: 61.3 / W: 279.0 NKT: 12.7 / SCP: 28.2 / F: 50.8 / Na: 1754.7

Sobota 4.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) z suszonymi owocami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (ORZ) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczyka z koperkiem (JAJ, MLE, RYB) (50g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczyka z koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Rozdrobniona pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczyka z koperkiem (JAJ, MLE, RYB) (50g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczyka z koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczyka z koperkiem (JAJ, MLE, RYB) i koperkiem, pieczywem (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (250g) z surówką Colesław (MLE) (G, D, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Rozdrobniona pierś z kurczaka (100g) ze szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka puree (G, D, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (130g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, ziemniakami w mundurkach (250g) z surówką Colesław (MLE) (G, D, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Wegański paprykarz (60g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), serem morskim (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zblendowany serek wiejski (MLE) (150g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (60g), masłem (MLE) (10g) i puree z banana (120g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Wegański paprykarz (60g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), twarogiem (MLE) (100g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka z nasionami chia, otrębami, mussem owocowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i mussem owocowym (MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i mussem owocowym (MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i mussem owocowym (MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z nasionami chia, otrębami, mussem owocowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)
Wartość odżywcza	K: 2072.7 / B: 110.3 T: 63.6 / W: 291.5 NKT: 17.7 / SCP: 45.5 / F: 55.4 / Na: 3326.6	K: 1959.4 / B: 124.0 T: 50.4 / W: 264.5 NKT: 21.0 / SCP: 23.2 / F: 29.0 / Na: 3496.3	K: 2072.2 / B: 118.8 T: 54.1 / W: 290.4 NKT: 21.4 / SCP: 40.5 / F: 28.0 / Na: 3199.8	K: 1995.4 / B: 130.8 T: 51.2 / W: 264.5 NKT: 21.1 / SCP: 23.2 / F: 29.0 / Na: 3509.8	K: 1966.8 / B: 115.5 T: 52.5 / W: 285.1 NKT: 10.2 / SCP: 43.1 / F: 54.6 / Na: 3087.4

Niedziela 5.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna (MLE) z makaronem ryżowym (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z makaronem ryżowym (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z makaronem ryżowym (G) (300g) Jajo gotowane na miękko (JAJ) (50g), mus twarogowy z jabłkiem (MLE) (100g), gotowana włoszczyzna (100g), rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z makaronem ryżowym (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z kopytkami (JAJ) (200g) oraz bukietem warzyw na parze (G, P) (150g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i bukietem warzyw na parze (G) (150g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i bukietem warzyw na parze (G) (150g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i bukietem warzyw na parze (G) (150g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (170g) oraz bukietem warzyw na parze (G, P) (150g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) i bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i ogórkiem (40g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i pomidorem (40g)	Jogurt wysokobiałkowy bez laktozy (MLE) (150g) Banan (120g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i pomidorem (40g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i ogórkiem (40g)
Wartość odżywcza	K: 2052.5 / B: 97.4 T: 63.1 / W: 295.3 NKT: 16.0 / SCP: 46.3 / F: 42.8 / Na: 2981.3	K: 1952.7 / B: 104.3 T: 54.9 / W: 273.9 NKT: 24.5 / SCP: 30.7 / F: 25.3 / Na: 2438.9	K: 2039.8 / B: 130.0 T: 55.7 / W: 266.6 NKT: 25.4 / SCP: 32.6 / F: 24.0 / Na: 2488.4	K: 2102.5 / B: 124.2 T: 61.0 / W: 277.8 NKT: 26.6 / SCP: 32.6 / F: 25.3 / Na: 2556.4	K: 2053.8 / B: 112.6 T: 54.0 / W: 302.0 NKT: 12.3 / SCP: 40.4 / F: 51.6 / Na: 2758.6

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