

<b>Poniedziałek 9.03.2026</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta papkowata</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka szarlotkowa (MLE) z orzechami (ORZ, OZI) i daktylami (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), serem gouda (MLE) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) serem mozzarella (MLE) (45g), pieczonym kurczakiem (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (G) (300g) Rozdrobione Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), mlecznym twarogiem (MLE) (50g), zblendowanym pieczonym kurczakiem (50g) i puree z pomidora (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) serem mozzarella (MLE) (45g), pieczonym kurczakiem (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), serem mozzarella (MLE) (45g), pieczonym kurczakiem (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pieczarkowym, kaszą gryczaną białą (170g) i surówką z kapusty kiszzonej (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pomidorowym, kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i gotowaną mini marchewką (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pomidorowym, kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i puree z marchewki (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (150g) z sosem pomidorowym, kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i gotowaną mini marchewką (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pieczarkowym, kaszą gryczaną białą (170g) i surówką z kapusty kiszzonej (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
<b>Kolacja</b>	Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (100g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (100g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną pietruszką (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pszenny rozdrobniony (GLU PSZ) (90g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (100g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną pietruszką - puree (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (100g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną pietruszką (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (100g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
<b>Posiłek nocny/II kolacja</b>	Koktajl owocowy z nasionami chia i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl owocowy z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl owocowy z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl owocowy z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl wysokobiałkowy z nasionami chia i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)
<b>Wartość odżywcza</b>	K: 2050.8 / B: 130.8 T: 63.5 / W: 258.7 SCP: 56.4 / NKT: 22.3 / F: 42.5 / Na: 2802.1	K: 2013.3 / B: 123.8 T: 53.4 / W: 268.7 SCP: 36.0 / NKT: 22.2 / F: 26.1 / Na: 1931.3	K: 1995.2 / B: 125.6 T: 49.9 / W: 270.2 SCP: 37.5 / NKT: 22.5 / F: 26.0 / Na: 1833.8	K: 2049.3 / B: 130.6 T: 54.2 / W: 268.7 SCP: 36.0 / NKT: 22.3 / F: 26.1 / Na: 1944.8	K: 1982.6 / B: 141.4 T: 51.7 / W: 257.2 SCP: 44.8 / NKT: 16.4 / F: 42.5 / Na: 2685.6

<b>Wtorek 10.03.2026</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta papkowata</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	Grysik (GLU PSZ, MLE) z żurawiną i nerkowcem (ORZ) (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Grysik (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z szynki drobiowej (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Grysik (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z szynki drobiowej (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i puree z marchewki i selera (SEL) (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Grysik (GLU PSZ, MLE) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z szynki drobiowej serkiem a'la grani (MLE), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z szynką drobiową (45g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa wegetariańska z brązowym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z gniocchi (GLU PSZ, JAJ) (200g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami (100g) (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz drobiowo-warzywny (200g) z gniocchi (GLU PSZ, JAJ) (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz drobiowo-warzywny (200g) z gniocchi (GLU PSZ, JAJ) (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem (SEL, MLE) (G) Gulasz drobiowo-warzywny z gniocchi (GLU PSZ, JAJ) i sosem (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa ogórkowa wegetariańska z brązowym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz drobiowo-warzywny (200g) z kaszą jęczmienną pęczak (GLU JĘCZ) (170g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami (100g) (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
<b>Kolacja</b>	Salatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (30g) z mozzarellą (MLE) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g) i twarożkiem owocowym (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z mozzarellą (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g), warzywami (100g) i twarożkiem owocowym (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem homog. (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g), przetartym pomidorem (50g) i twarożkiem owocowym (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) z mozzarellą (MLE), masłem (MLE) (10g), warzywami (100g) i twarożkiem owocowym (MLE) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (30g) z mozzarellą (MLE) (60g) oraz bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) z margaryną (10g) i twarożkiem owocowym (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
<b>Posiłek nocny/II kolacja</b>	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z serem gouda (MLE) (15g), hummusem (SEZ) (10g) i warzywami (50g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z serkiem naturalnym (MLE) (25g) i warzywami (50g)	Rozdrobnione Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z serkiem naturalnym (MLE) (25g) i sokiem wielowarzywnym (SEL) (250g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem naturalnym (MLE) i warzywami (100g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z serem mozzarella (MLE) (30g), hummusem (SEZ) (10g) i warzywami (50g)
<b>Wartość odżywcza</b>	K: 2060.0 / B: 115.3 T: 61.8 / W: 200.5 SCP: 30.7 / NKT: 20.6 / F: 33.5 / Na: 3142.1	K: 2045.1 / B: 110.2 T: 45.9 / W: 233.9 SCP: 24.1 / NKT: 18.1 / F: 25.3 / Na: 3042.8	K: 2097.1 / B: 111.4 T: 41.4 / W: 258.7 SCP: 38.2 / NKT: 18.4 / F: 31.5 / Na: 4099.1	K: 2074.5 / B: 116.7 T: 46.3 / W: 233.9 SCP: 24.1 / NKT: 18.2 / F: 25.3 / Na: 3059.3	K K: 2038.9 / B: 114.6 T: 69.5 / W: 257.7 SCP: 20.7 / NKT: 19.4 / F: 43.7 / Na: 3545.1

<b>Środa 11.03.2026</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta papkowata</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka (GLU OW, MLE) z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (ORZ, OZI) (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), margaryną (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), masłem (MLE) (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Rozdrobnione Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), masłem (MLE) (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), masłem (MLE) (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), margaryną (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pieczony schab (100g) z morelą (SO2) w sosie własnym, ziemniakami (250g) z koperkiem i buraczkami (G, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z ziemniakami (250g) z koperkiem i buraczkami (G, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Rozdrobnione pieczone podudzie z kurczaka (100g) z puree ziemniaczanym (250g) z koperkiem i buraczkami (G, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (130g) z ziemniakami (250g) z koperkiem i buraczkami (G, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z ziemniakami w mundurkach (250g) z koperkiem i buraczkami (G, P) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z twarogiem (MLE) (60g), serkiem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z twarogiem (MLE) (60g), serkiem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i przetartymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z twarogiem (MLE) (60g), serkiem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
<b>Posiłek nocny/II kolacja</b>	Chlebek bananowy z kawałkami jabłek i cynamonem (GLU PSZ, JAJ, MLE) (130g)	Chlebek bananowy z kawałkami jabłek i cynamonem (GLU PSZ, JAJ, MLE) (130g)	Jogurt naturalny (MLE) (300g) Jabłko pieczone (150g)	Chlebek bananowy z kawałkami jabłek i cynamonem (GLU PSZ, JAJ, MLE) (130g)	Chlebek bananowy z kawałkami jabłek i cynamonem (GLU PSZ, JAJ, MLE) (130g) Serek wiejski light (MLE) (150g)
<b>Wartość odżywcza</b>	K: 2020.1 / B: 101.6 T: 61.8 / W: 287.3 SCP: 56.2 / NKT: 11.7 / F: 44.5 / Na: 2562.8	K: 1974.0 / B: 112.3 T: 51.9 / W: 274.1 SCP: 40.0 / NKT: 19.4 / F: 26.9 / Na: 3060.3	K: 2078.1 / B: 133.5 T: 51.1 / W: 281.4 SCP: 45.0 / NKT: 18.5 / F: 29.1 / Na: 2817.3	K: 2008.8 / B: 118.1 T: 53.1 / W: 274.1 SCP: 40.0 / NKT: 19.7 / F: 26.9 / Na: 3094.5	K: 1972.4 / B: 108.5 T: 60.4 / W: 265.5 SCP: 41.8 / NKT: 10.5 / F: 40.4 / Na: 3300.6

## 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 pszeniczny 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