

Poniedziałek 16.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z nasionami chia i mussem owocowym (300g) (G) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), mozzarellą (MLE) (30g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z mussem owocowym (300g) (G) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (30g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z mussem owocowym (300g) (G) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem mlecznym (MLE) (60g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z mussem owocowym (300g) (G) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (30g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), mozzarellą (MLE) (30g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem brokułowy z grzankami pełnoziarnistymi (GLU PSZ, SEL, MLE) (400g) (G) Łagodny kurczak (100g) curry z ryżem brązowym (170g) i surówką z kapusty (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy z grzankami pszennymi (GLU PSZ, SEL, MLE) (400g) (G) Łagodny kurczak (100g) w sosie koperkowym z włoszczyzną (100g) i ryżem białym (170g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy z grzankami pszennymi (GLU PSZ, SEL, MLE) (400g) (G) Rozdrobniony łagodny kurczak (100g) w sosie koperkowym z włoszczyzną (100g) i ryżem białym (170g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy z grzankami pszennymi (GLU PSZ, SEL, MLE) (400g) (G) Łagodny kurczak (130g) w sosie koperkowym z włoszczyzną (100g) i ryżem białym (170g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem brokułowy z grzankami pełnoziarnistymi (GLU PSZ, SEL, MLE) (400g) (G) Łagodny kurczak (100g) curry z ryżem brązowym (170g) i surówką z kapusty (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka grecka (150g) z serem sałatkowym (MLE) (30g), razowym makaronem (GLU PSZ) (40g), słonecznikiem, bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), margaryną (10g) i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g), pomidorem i roszonek (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Rozdrobniona kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g) i puree z dyni (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g), pomidorem i roszonek (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Sałatka grecka (150g) z serem sałatkowym (MLE) (30g), razowym makaronem (GLU PSZ) (40g), słonecznikiem, bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), margaryną (10g) i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posilek nocny/II kolacja	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem, płatkami owsianymi i płatkami migdałów (MLE, GLU OW, ORZ) (240g)	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (240g)	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (240g)	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (240g)	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem, płatkami owsianymi i płatkami migdałów (MLE, GLU OW, ORZ) (240g)
Wartość odżywcza	K: 2054.1 / B: 121.7 T: 67.3 / W: 260.7 NKT: 20.2 / SCP: 52.4 / F: 45.8 / Na: 1871.3	K: 1959.3 / B: 118.6 T: 46.8 / W: 277.0 NKT: 20.5 / SCP: 23.5 / F: 25.6 / Na: 2631.8	K: 1971.6 / B: 124.3 T: 42.9 / W: 284.2 NKT: 18.1 / SCP: 28.0 / F: 27.2 / Na: 2478.3	K: 1988.7 / B: 125.1 T: 47.2 / W: 277.0 NKT: 20.6 / SCP: 23.5 / F: 25.6 / Na: 2648.3	K: 1977.0 / B: 117.9 T: 63.4 / W: 254.1 NKT: 18.6 / SCP: 43.4 / F: 44.9 / Na: 1941

Wtorek 17.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakaowa gryczanka (MLE, GLU OW) z mussem wieloowocowym (300g) (G) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z domowym schabem (wyrób własny) (70g) (P), serem gouda (MLE) (30g), miksem warzyw (100g), margaryną (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z mussem wieloowocowym (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym kurczakiem (70g) (P), serem mozzarella (MLE) (30g), miksem warzyw (100g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z mussem wieloowocowym (300g) (G) Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) ze zblendowanym kurczakiem (70g) (P), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g), dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) i pieczoną marchewką puree (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z mussem wieloowocowym (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym kurczakiem (70g) (P), serem mozzarella (MLE) (30g), miksem warzyw (100g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z pieczonym kurczakiem (70g) (P), serem mozzarella (MLE) (60g), miksem warzyw (100g), margaryną (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (SEL) (400g) (G) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (400g) (G) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (400g) (G) Rozdrobniony makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (400g) (G) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (SEL) (400g) (G) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z tuńczykiem i szczypiorkiem (MLE, RYB) (100g), gotowane jajo (JAJ) (50g), chleb graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta z tuńczykiem i szczypiorkiem (MLE, RYB) (100g), gotowane jajo (JAJ) (50g), chleb pszenny (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta z tuńczykiem i szczypiorkiem (MLE, RYB) (100g), gotowane jajo (JAJ) (50g), rozdrobniony chleb pszenny (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i mus z pomidora (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta z tuńczykiem i szczypiorkiem (MLE, RYB) (100g), gotowane jajo (JAJ) (50g), chleb pszenny (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta z tuńczykiem i szczypiorkiem (MLE, RYB) (100g), gotowane jajo (JAJ) (50g), chleb graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (20g) z hummusem (SEZ) (20g), szynką drobiową (30g) i warzywami (50g)	Pieczywo chrupkie pszenne (GLU PSZ) (20g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (50g), szynką drobiową (30g) i warzywami (50g)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (30g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (50g), szynką drobiową (30g) i przetartym pomidorem (50g)	Pieczywo chrupkie pszenne (GLU PSZ) (20g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (50g), szynką drobiową (30g) i warzywami (50g)	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z hummusem (SEZ) (30g), szynką drobiową (45g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2008.1 / B: 127.4 T: 55.1 / W: 257.0 NKT: 16.7 / SCP: 32.9 / F: 41.2 / Na: 3425	K: 1979.7 / B: 123.9 T: 50.2 / W: 271.1 NKT: 26.3 / SCP: 27.8 / F: 20.3 / Na: 2806.5	K: 2023.2 / B: 125.2 T: 50.3 / W: 281.9 NKT: 26.4 / SCP: 31.3 / F: 22.7 / Na: 2977.3	K: 2028.7 / B: 133.8 T: 50.5 / W: 272.9 NKT: 26.4 / SCP: 29.4 / F: 20.3 / Na: 2827	K: 2015.8 / B: 131.3 T: 55.5 / W: 240.6 NKT: 16.0 / SCP: 23.9 / F: 40.9 / Na: 3751.3

Środa 18.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Cynamonowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowym (300g) (G) Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (150g), bułką grahamką (GLU PSZ) (50g), margaryną (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Cynamonowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowym (300g) (G) Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (150g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Cynamonowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowym (300g) (G) Serek wiejski (MLE) (150g) z kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), rozdrobnionym pieczonym kurczakiem (100g) (P) i puree z banana (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Cynamonowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowym (300g) (G) Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (150g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (150g), bułką grahamką (GLU PSZ) (50g), pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), margaryną (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (400g) (G) Gulasz kozacki z soczewicą (40g), indykiem (60g) i pieczarkami, ryżem brązowym (170g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL) (400g) (G) Gulasz kozacki z indykiem (100g), ryżem białym (170g) i gotowaną mini marchewką (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL) (400g) (G) Gulasz kozacki z indykiem (100g), ryżem białym (170g) i puree z marchewki (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL) (400g) (G) Gulasz kozacki z indykiem (130g), ryżem białym (170g) i gotowaną mini marchewką (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (400g) (G) Gulasz kozacki z soczewicą (40g), indykiem (60g) i pieczarkami, ryżem brązowym (170g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (40g) z oliwkami, pastą z twarogu i prażonym słonecznikiem (MLE) (70g), margaryną (10g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem wiejskim (MLE) (150g), pastą z twarogu (MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem wiejskim (MLE) (150g), pastą z twarogu (MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) oraz przetartym pomidorem (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem wiejskim (MLE) (150g), pastą z twarogu (MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (40g) z oliwkami, pastą z twarogu i prażonym słonecznikiem (MLE) (70g), margaryną (10g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl owocowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl owocowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl owocowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl owocowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl owocowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU OW) (250g)
Wartość odżywcza	K: 2050.8 / B: 118.4 T: 59.5 / W: 283.6 NKT: 11.2 / SCP: 66.2 / F: 51.7 / Na: 2193.9	K: 1936.2 / B: 127.5 T: 41.5 / W: 278.6 NKT: 18.0 / SCP: 49.7 / F: 27.9 / Na: 2803.8	K: 1979.2 / B: 122.8 T: 36.9 / W: 303.7 NKT: 18.9 / SCP: 69.6 / F: 27.8 / Na: 3197.5	K: 1966.2 / B: 132.5 T: 42.7 / W: 278.6 NKT: 18.4 / SCP: 49.7 / F: 27.9 / Na: 2832.6	K: 2039.4 / B: 117.0 T: 57.7 / W: 288.1 NKT: 9.9 / SCP: 54.6 / F: 54.8 / Na: 2405.6

Czwartek 19.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) z suszonymi owocami (SO2), babką płesznik i płatkami migałowymi (ORZ) (300g) (G) Paszтет mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem gouda (MLE) (30g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (300g) (G) Paszтет mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem mozzarella (MLE) (30g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (300g) (G) Paszтет mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) ze zmiksowanym twarożkiem (MLE) (60g), rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i gotowany seler (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (300g) (G) Paszтет mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem mozzarella (MLE) (30g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Paszтет mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem mozzarella (MLE) (60g), pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL) (400g) (G) Podudzie pieczone z kurczaka (100g) z ziemniaczkami (250g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami oraz żurawiną (ORZ) (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie pieczone z kurczaka (100g) z ziemniaczkami (250g) i zieloną pietruszką oraz cukinią (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL, MLE) (400g) (G) Rozdrobnione podudzie pieczone z kurczaka (100g) z ziemniaczkami (250g) i zieloną pietruszką oraz cukinią (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie pieczone z kurczaka (130g) z ziemniaczkami (250g) i zieloną pietruszką oraz cukinią (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Podudzie pieczone z kurczaka (100g) z ziemniaczkami w mundurkach (250g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami (ORZ) (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz przecierem owocowo-warzywnym (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Jogurt naturalny z domowym muesli (MLE, ORZ, GLU OW) (170g)	Jogurt naturalny bez laktozy z przecierem owocowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (180g)	Jogurt naturalny bez laktozy z przecierem owocowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (180g)	Jogurt naturalny bez laktozy z przecierem owocowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (180g)	Jogurt naturalny z domowym muesli (MLE, ORZ, GLU OW) (170g)
Wartość odżywcza	K: 2064.6 / B: 119.4 T: 74.3 / W: 247.7 NKT: 22.5 / SCP: 32.5 / F: 41.9 / Na: 2529.2	K: 2044.8 / B: 122.7 T: 58.5 / W: 274.9 NKT: 24.6 / SCP: 20.2 / F: 28 / Na: 2508.7	K: 2081.7 / B: 126.4 T: 54.4 / W: 293.1 NKT: 21.7 / SCP: 25.0 / F: 33.4 / Na: 2452.4	K: 2079.6 / B: 128.5 T: 59.7 / W: 274.9 NKT: 24.9 / SCP: 20.2 / F: 28 / Na: 2542.9	K: 2012.8 / B: 122.9 T: 73.1 / W: 231.0 NKT: 23.1 / SCP: 20.2 / F: 38.5 / Na: 2694.6

Piątek 20.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (MLE, GLU PSZ) i nutą wanilii (300g) (G) Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (MLE, GLU PSZ) i nutą wanilii (300g) (G) Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (MLE, GLU PSZ) i nutą wanilii (300g) (G) Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i puree z marchewki (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (MLE, GLU PSZ) i nutą wanilii (300g) (G) Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Ryba (100g) pieczona z ziemniaczkami (250g) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej (100g) (P, G) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Ryba (100g) pieczona z ziemniaczkami (250g) z koperkiem i puree z dyni (100g) (P, G) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Rozdrobniona ryba (100g) pieczona z ziemniaczkami (250g) z koperkiem i puree z dyni (100g) (P, G) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Ryba (130g) pieczona z ziemniaczkami (250g) z koperkiem i puree z dyni (100g) (P, G) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Ryba (100g) pieczona z ziemniaczkami w mundurkach (250g) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej (100g) (P, G) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Mozzarella (MLE) (45g), hummus paprykowy (SEZ) (40g), pesto bazyliowe (MLE, ORZ) (20g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z tuńczyka (RYB, MLE) (100g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek homogenizowany (MLE) (100g), pasta z tuńczyka (RYB, MLE) (100g), rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i przetarty pomidor (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z tuńczyka (RYB, MLE) (100g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Mozzarella (MLE) (45g), hummus paprykowy (SEZ) (40g), pesto bazyliowe (MLE, ORZ) (20g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Positek nocny/II kolacja	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i pomidorem (50g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i pomidorem (50g)	Rozdrobniona kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i sokiem wielowarzywnym (250ml)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i pomidorem (50g)	Bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i pomidorem (50g)
	K: 2072.7 / B: 105.4 T: 71.7 / W: 266.1 NKT: 18.2 / SCP: 44.5 / F: 41.1 / Na: 2873.1	K: 2007.0 / B: 117.6 T: 55.5 / W: 270.2 NKT: 23.8 / SCP: 24.1 / F: 24.3 / Na: 2692.1	K: 2035.5 / B: 118.8 T: 49.2 / W: 292.4 NKT: 19.5 / SCP: 37.5 / F: 28.6 / Na: 3627.5	K: 2033.7 / B: 122.7 T: 56.2 / W: 270.2 NKT: 24.0 / SCP: 24.1 / F: 24.3 / Na: 2709.5	K: 1983.1 / B: 106.5 T: 66.1 / W: 255.5 NKT: 15.0 / SCP: 32.9 / F: 46.7 / Na: 2675.7

Sobota 21.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka (MLE) z musem truskawkowym i orzechami (ORZ) (300g) (G) Chleb graham (GLU PSZ) (90g) z pastą z ciecierzycy, bazylii i suszonych pomidorów (100g) z domową szynką wieprzową (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem truskawkowym (300g) (G) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą z bazylią i twarogiem (MLE) (100g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem truskawkowym (300g) (G) Rozdrobniony chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą z bazylią i twarogiem (MLE) (100g) z rozdrobnionym pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i puree z pietruszki (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem truskawkowym (300g) (G) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą z bazylią i twarogiem (MLE) (100g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb graham (GLU PSZ) (120g) z pastą z ciecierzycy, bazylii i suszonych pomidorów (100g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziołowymi grzankami pełnoziarnistymi (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z ziołowymi grzankami pszennymi (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i gotowaną mini marchewką (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z ziołowymi grzankami pszennymi (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Rozdrobniony makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i puree z marchewki (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z ziołowymi grzankami pszennymi (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (130g) i gotowaną mini marchewką (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pieczarkowa z ziołowymi grzankami pełnoziarnistymi (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), ogórkiem kiszonym, pomidorem i serem mozzarella (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (30g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (30g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), ogórkiem kiszonym, pomidorem i serem mozzarella (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Serek wiejski lekki (MLE) (150g) z pieczywem chrupkim pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (20g) i papryką (50g)	Serek wiejski lekki (MLE) (150g) z pieczywem chrupkim pszennym (GLU PSZ) (20g) i pomidorem (50g)	Serek wiejski lekki (MLE) (150g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (30g) i puree z cukinii (100g)	Serek wiejski lekki (MLE) (150g) z pieczywem chrupkim pszennym (GLU PSZ) (20g) i pomidorem (50g)	Serek wiejski lekki (MLE) (150g) z pieczywem chrupkim pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (40g) i papryką (50g)
Wartość odżywcza	K: 2083.7 / B: 134.7 T: 54.1 / W: 268.7 NKT: 15.0 / SCP: 48.9 / F: 47.4 / Na: 4741.8	K: 1992.1 / B: 137.5 T: 44.9 / W: 270.2 NKT: 20.9 / SCP: 34.5 / F: 26.4 / Na: 4327.2	K: 2052.3 / B: 144.1 T: 40.9 / W: 289.2 NKT: 18.3 / SCP: 40.1 / F: 29.7 / Na: 4657.7	K: 2028.1 / B: 144.3 T: 45.7 / W: 270.2 NKT: 21.0 / SCP: 34.5 / F: 26.4 / Na: 4340.7	K: 1984.4 / B: 132.7 T: 47.7 / W: 246.4 NKT: 11.4 / SCP: 29.9 / F: 53.7 / Na: 3538.3

Niedziela 22.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka (MLE, GLU OW) z siemię lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (ORZ) (300g) (G) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem z pomidorów i papryki z groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem ruskim (MLE) (150g), sosem pieczarkowym i surówką Colesław (100g) (P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem twarogowym (MLE) (150g), sosem koperkowym i pieczoną pietruszką (100g) (P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Rozdrobnione naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem twarogowym (MLE) (150g), sosem koperkowym i pieczoną pietruszką puree (100g) (P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem twarogowym (MLE) (200g), sosem koperkowym i pieczoną pietruszką (100g) (P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów i papryki z grzankami pełnoziarnistymi (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Naleśniki z mąką razową (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem ruskim (MLE) (150g), sosem pieczarkowym i surówką Colesław (100g) (P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z żółtego sera (MLE) (50g), domowa kiełbasa (wyrób własny) (50g) (P), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryna (10g) i warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z twarogu (MLE) (70g), pieczony indyk (50g) (P), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z twarogu (MLE) (70g), rozdrobniony pieczony indyk (50g) (P), rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i puree z dyni (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z twarogu (MLE) (70g), pieczony indyk (50g) (P), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z twarogu (MLE) (70g), pieczony indyk (50g) (P), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryna (10g) i warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl czekoladowy z płatkami żytnimi (GLU ŻYT, MLE) (200g)	Koktajl czekoladowy z płatkami ryżowymi (MLE) (200g)	Koktajl czekoladowy z płatkami ryżowymi (MLE) (200g)	Koktajl czekoladowy z płatkami ryżowymi (MLE) (200g)	Koktajl czekoladowy z płatkami żytnimi i masłem orzechowym (GLU ŻYT, MLE, OZI) (200g)
Wartość odżywcza	K: 2097.8 / B: 124.1 T: 70.2 / W: 267.2 NKT: 22.9 / SCP: 69.2 / F: 40.1 / Na: 2195.2	K: 1991.2 / B: 119.3 T: 56.4 / W: 263.6 NKT: 25.1 / SCP: 46.7 / F: 20.1 / Na: 1932.4	K: 2000.7 / B: 119.2 T: 56.5 / W: 266.4 NKT: 25.2 / SCP: 47.7 / F: 21.0 / Na: 1925	K: 2043.6 / B: 130.2 T: 56.1 / W: 265.8 NKT: 24.9 / SCP: 46.7 / F: 20.1 / Na: 1918.4	K: 1968.8 / B: 118.8 T: 57.1 / W: 270.8 NKT: 16.1 / SCP: 64.7 / 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 - sól [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