

Poniedziałek 9.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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)
Obiad	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)
Kolacja	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)
Posilek nocny/II kolacja	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)
Wartość odżywcza	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

Wtorek 10.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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)
Obiad	Zupa ogórkowa wegetariańska z brązowym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z gniochchi (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 gniochchi (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 gniochchi (GLU PSZ, JAJ) (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem (SEL, MLE) (G) Gulasz drobiowo-warzywny z gniochchi (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)
Kolacja	Sałatka 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)	Sałatka 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)
Posilek nocny/II kolacja	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)
Wartość odżywcza	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: 2038.9 / B: 114.6 T: 69.5 / W: 257.7 SCP: 20.7 / NKT: 19.4 / F: 43.7 / Na: 3545.1

Środa 11.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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)
Obiad	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)
Kolacja	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)
Posiłek nocny/II kolacja	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)
Wartość odżywcza	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

Czwartek 12.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna (MLE) z ryżem i brzoskwinią (300g) Pasta z szynki drobiowej (50g), twarożek a'la grani (MLE) (50g), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z ryżem i brzoskwinią (300g) Pasta z szynki drobiowej (50g), twarożek a'la grani (MLE) (50g), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z ryżem i brzoskwinią (300g) Pasta z szynki drobiowej (50g), twarożek a'la grani (MLE) (50g), rozdrobniona kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i pieczoną dynią (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z ryżem i brzoskwinią (300g) Pasta z szynki drobiowej (50g), twarożek a'la grani (MLE) (50g), 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 z szynki drobiowej (50g), twarożek a'la grani (MLE) (50g), bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Żurek z jajkiem i kielbaską (SEL, JAJ) (400g) Makaron spaghetti pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) w sosie serowym z cukinią i pomidorkami (100g) oraz surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z marchewką i ziemniakami (SEL) (400g) Makaron spaghetti pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) w sosie jogurtowym z cukinią i marchewką (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z marchewką i ziemniakami (SEL) (400g) Rozdrobniony makaron spaghetti pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) w sosie jogurtowym z cukinią i marchewką (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z marchewką i ziemniakami (SEL) (400g) Makaron spaghetti pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (130g) w sosie jogurtowym z cukinią i marchewką (200g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Żurek z jajkiem (SEL, JAJ) (400g) Makaron spaghetti pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) w sosie serowym z cukinią i pomidorkami (100g) oraz surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) ze smalczykiem z fasoli (50g), domową kielbasą (wyrób własny) (50g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), twarogiem (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), twarogiem (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), twarogiem (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) ze smalczykiem z fasoli (50g), twarogiem (MLE) (100g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka (MLE) (150g) Jabłko (150g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (150g) Jabłko bez skórki (150g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (150g) Mus jabłkowy (150g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (150g) Jabłko bez skórki (150g)	Maślanka (MLE) (250g) Jabłko (150g) Migdały (ORZ) (30g)
Wartość odżywcza	K: 2067.4 / B: 117.7 T: 72.2 / W: 250.0 SCP: 41.8 / NKT: 18.6 / F: 35.8 / Na: 3440.9	K: 1993.8 / B: 122.5 T: 45.0 / W: 280.2 SCP: 23.5 / NKT: 17.6 / F: 18 / Na: 2446.7	K: 2050.1 / B: 122.9 T: 49.2 / W: 285.1 SCP: 40.7 / NKT: 20.5 / F: 22.5 / Na: 2445.8	K: 2015.7 / B: 134.3 T: 45.4 / W: 278.9 SCP: 23.5 / NKT: 18.5 / F: 18 / Na: 2748.2	K: 1987.3 / B: 127.9 T: 58.5 / W: 252.0 SCP: 37.1 / NKT: 10.4 / F: 43.6 / Na: 2510.2

Piątek 13.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Gryczanka z wanilią i suszonymi owocami (MLE) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem gouda (MLE) (30g), jajkiem w sosie tatarskim (JAJ, MLE) (70g), margaryną (10g) i warzywami (100g)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (30g), jajkiem w sosie koperkowym (JAJ, MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mlecznym twarogiem (MLE) (60g), jajkiem w sosie koperkowym (JAJ, MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (50g)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (30g), jajkiem w sosie koperkowym (JAJ, MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z serem mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie tatarskim (JAJ, MLE) (70g), margaryną (10g) i warzywami (100g)
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką wielowarzywną (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw z grzankami pszennymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą jaglaną (170g) i pieczoną dynią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw z grzankami pszennymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (400g) Rozdrobniona ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą jaglaną (170g) i pieczoną dynią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw z grzankami pszennymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (130g), kaszą jaglaną (170g) i pieczoną dynią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką wielowarzywną (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (50g), pastą rybną (MLE) (50g), warzywami (100g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (50g), pastą rybną (MLE) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (50g), pastą rybną (MLE) (50g), puree z pietruszki (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (50g), pastą rybną (MLE) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka żytnia (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (50g), pastą rybną (MLE) (50g), warzywami (100g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (230g)
	K: 1993.0 / B: 107.3 T: 57.5 / W: 287.4 SCP: 47.5 / NKT: 17.7 / F: 46.4 / Na: 3123	K: 2018.6 / B: 108.4 T: 52.0 / W: 294.1 SCP: 36.0 / NKT: 23.2 / F: 30.3 / Na: 2556.9	K: 2016.1 / B: 109.4 T: 48.3 / W: 302.6 SCP: 40.2 / NKT: 20.7 / F: 33.1 / Na: 2437.7	K: 2045.3 / B: 113.5 T: 52.7 / W: 294.1 SCP: 36.0 / NKT: 23.4 / F: 30.3 / Na: 2574.3	K: 1988.3 / B: 108.6 T: 55.3 / W: 287.6 SCP: 36.7 / NKT: 16.5 / F: 51.5 / Na: 2972.5

Sobota 14.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, JAJ, GLU PSZ) (300g) Sałatka ze świeżych warzyw (100g) z kurczakiem (50g), pestkami dyni, sosem tzatziki (MLE), bułką grahamką (GLU PSZ) (50g), mozzarellą (MLE) (45g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, JAJ, GLU PSZ) (300g) Kajzerka pszenna (GLU PSZ 50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), mozzarellą (MLE) (45g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, JAJ, GLU PSZ) (300g) Rozdrobniona kajzerka pszenna (GLU PSZ 50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), twarogiem (MLE) (50g), puree z banana (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, JAJ, GLU PSZ) (300g) Kajzerka pszenna (GLU PSZ 50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), mozzarellą (MLE) (45g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Sałatka ze świeżych warzyw (100g) z kurczakiem (50g), pestkami dyni, sosem tzatziki (MLE), bułką grahamką (GLU PSZ) (50g), chlebem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), mozzarellą (MLE) (45g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (400g) Zapiekanka warzywna z mozzarellą (MLE), kurczakiem (60g), sosem jajecznym (60g) i makaronem pełnoziarnistym (170g) oraz sosem pomidorowym (100g) i surówką z sezonowych warzyw (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z koperkiem, marchewką i ziemniakami (SEL, MLE) (400g) Zapiekanka warzywna z mozzarellą (MLE), kurczakiem (60g), sosem jajecznym (60g) i makaronem pszennym (170g) oraz sosem pomidorowym (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z koperkiem, marchewką i ziemniakami (SEL, MLE) (400g) Rozdrobniona zapiekanka warzywna z mozzarellą (MLE), kurczakiem (60g), sosem jajecznym (60g) i makaronem pszennym (170g) oraz sosem pomidorowym (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z koperkiem, marchewką i ziemniakami (SEL, MLE) (400g) Zapiekanka warzywna z mozzarellą (MLE), kurczakiem (100g), sosem jajecznym (60g) i makaronem pszennym (170g) oraz sosem pomidorowym (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (400g) Zapiekanka warzywna z mozzarellą (MLE), kurczakiem (60g), sosem jajecznym (60g) i makaronem pełnoziarnistym (170g) oraz sosem pomidorowym (100g) i surówką z sezonowych warzyw (100g) (G, P) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka grochowa z sosem winegret i rodzynkami (150g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z szynką wieprzową (wrob własny) (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (60g), chudym twarogiem (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 szynką drobiową (60g), chudym twarogiem (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (60g), chudym twarogiem (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka grochowa z sosem winegret (150g), bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z szynką drobiową (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo chrupkie pszenne (GLU PSZ) (20g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (60g) i warzywami (50g)	Pieczywo chrupkie pszenne (GLU PSZ) (20g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (60g) i warzywami (50g)	Twarożek jogurtowy z musem owocowym (MLE) (190g)	Pieczywo chrupkie pszenne (GLU PSZ) (20g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (60g) i warzywami (50g)	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (60g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2064.6 / B: 122.4 T: 69.2 / W: 251.4 SCP: 37.5 / NKT: 18.8 / F: 37.4 / Na: 2198.6	K: 1953.4 / B: 129.1 T: 53.7 / W: 247.0 SCP: 23.9 / NKT: 19.8 / F: 20.0 / Na: 2852.6	K: 2012.3 / B: 138.2 T: 48.8 / W: 264.3 SCP: 52.3 / NKT: 20.3 / F: 21.0 / Na: 2700.8	K: 1992.6 / B: 137.7 T: 54.2 / W: 247.0 SCP: 23.9 / NKT: 19.9 / F: 20.0 / Na: 2874.6	K: 2058.7 / B: 118.0 T: 65.4 / W: 241.3 SCP: 32.5 / NKT: 16.1 / F: 47.8 / Na: 2540.6

Niedziela 15.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) z morelą (SO2), chia i płatkami migdałowymi (ORZ) (300g) Twarożek na słodko z domową nutellą na bazie suszonych daktyli, śliwek i masła orzechowego (MLE, OZI) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i domową konfiturą Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) Ser mozzarella (MLE) (45g), twarożek na słodko (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) Serek homogenizowany (MLE) (100g), twarożek na słodko (MLE) (100g) z rozdrobnionym pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) Ser mozzarella (MLE) (45g), twarożek na słodko (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek na słodko z domową nutellą na bazie masła orzechowego (MLE, OZI) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), margaryną (10g) i domową konfiturą Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową oraz mini marchewkami (100g), ziemniakami (250g) i ogórkami kiszonymi (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, cukinią oraz mini marchewkami (200g) i ziemniakami (250g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) Rozdrobnione podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, cukinią oraz mini marchewkami (200g) i ziemniakami (250g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) Podudzie z indyka (130g) z sosem własnym, cukinią oraz mini marchewkami (200g) i ziemniakami (250g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (400g) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową oraz mini marchewkami (100g), ziemniakami w mundurkach (250g) i ogórkami kiszonymi (100g) (G, D) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z domowym hummusem paprykowym (SEZ) (30g), pasztetem mięsno - warzywnym z otrębami i pestkami słonecznika (GLU PSZ, GLU OW, JAJ) (80g), margaryną (10g) i sałatką ze świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajem (JAJ) (50g), sosem koperkowym (MLE), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Rozdrobnione pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajem (JAJ) (50g), sosem koperkowym (MLE), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g) i przetartym pomidorem (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajem (JAJ) (50g), sosem koperkowym (MLE), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z domowym hummusem paprykowym (SEZ) (30g), pasztetem mięsno - warzywnym z otrębami i pestkami słonecznika (GLU PSZ, GLU OW, JAJ) (80g), margaryną (10g) i sałatką ze świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Jogurt naturalny (MLE) z granolą (GLU OW, ORZ, OZI) (180g)	Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) (180g)	Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) (180g)	Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) (180g)	Jogurt naturalny wysokobiałkowy (MLE) z granolą (GLU OW, ORZ, OZI) (180g)
Wartość odżywcza	K: 2058.4 / B: 99.9 T: 69.1 / W: 278.0 SCP: 36.3 / NKT: 15.5 / F: 46.7 / Na: 2162.5	K: 1985.6 / B: 114.1 T: 57.9 / W: 264.3 SCP: 24.4 / NKT: 25.9 / F: 28.1 / Na: 2456.4	K: 1980.9 / B: 114.9 T: 51.7 / W: 276.4 SCP: 26.1 / NKT: 21.6 / F: 29.1 / Na: 2550.3	K: 2015.6 / B: 119.1 T: 59.1 / W: 264.3 SCP: 24.4 / NKT: 26.3 / F: 28.1 / Na: 2485.2	K: 2023.9 / B: 110.6 T: 63.9 / W: 270.8 SCP: 33.9 / NKT: 11.3 / F: 46.6 / Na: 2206.2

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