

Poniedziałek 4.05.2026	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 mozzarella (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 z musem jabłkowym i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (G) (500g) 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 pomidorowym, 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), pastą jajeczną z tuńczykiem (RYB, JAJ) (100g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (100g), pastą jajeczną z tuńczykiem (RYB, JAJ) (100g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną pietruszką (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami, kaszą jaglaną i zblendowanym indykiem (MLE, SEL) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (100g), pastą jajeczną z tuńczykiem (RYB, JAJ) (100g), 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), pastą jajeczną z tuńczykiem (RYB, JAJ) (100g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek 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) (400g)	Koktajl owocowy z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl wysokobiałkowy z nasionami chia i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)
Wartość odżywcza	K: 2062.5 / B: 136.1 / T: 61.3 / W: 261.0 / SCP: 56.4 / NKT: 21.2 / F: 42.5 / Na: 2802.1	K: 2051.3 / B: 130.7 / T: 54.3 / W: 269.1 / SCP: 36.0 / NKT: 22.7 / F: 26.1 / Na: 1931.3	K: 2010.1 / B: 110.8 T: 48.1 / W: 291.5 SCP: 36.7 / NKT: 16.6 / F: 26.0 / Na: 1833.8	K: 2089.8 / B: 137.6 / T: 55.1 / W: 269.7 / SCP: 36.0 / NKT: 22.8 / F: 26.1 / Na: 1944.8	K: 2023.5 / B: 148.4 / T: 52.6 / W: 258.3 / SCP: 44.8 / NKT: 16.9 / F: 42.5 / Na: 2685.6

Wtorek 5.05.2026	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 z musem brzoskwinowym i chudym twarogiem (GLU PSZ, MLE) (G) (500g) 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 ogórkiem, papryką, marchewką i koperkiem (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 ogórkiem, papryką, marchewką i koperkiem (100g) (G, D) (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Salatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (30g) z mozzarellą (MLE) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g) i twarogiem 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 twarogiem owocowym (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem i zblendowanym kurczakiem (SEL, MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) z mozzarellą (MLE), masłem (MLE) (10g), warzywami (100g) i twarogiem 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 twarogiem 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)	Budyń jaglany z musem truskawkowym (MLE) (400g) (G)	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: 2056.7 / B: 115.0 / T: 61.8 / W: 199.9 / SCP: 30.6 / NKT: 20.6 / F: 33.5 / Na: 3142.1	K: 2041.8 / B: 109.9 / T: 45.9 / W: 233.3 / SCP: 24.0 / NKT: 18.1 / F: 25.3 / Na: 3042.8	K: 2025.8 / B: 107.4 / T: 39.9 / W: 261.3 / SCP: 34.5 / NKT: 14.2 / F: 31.5 / Na: 4099.1	K: 2071.2 / B: 116.4 / T: 46.3 / W: 233.3 / SCP: 24.0 / NKT: 18.2 / F: 25.3 / Na: 3059.3	K: 2035.6 / B: 114.3 / T: 69.5 / W: 257.1 / SCP: 20.6 / NKT: 19.4 / F: 43.7 / Na: 3545.1

Środa 6.05.2026	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 z jogurtem wysokobiałkowym i musem bananowym (GLU OW, MLE) (G) (500g) 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)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym i zblendowanym indykiem (GLU PSZ, SEL) (G) (500g) 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)	Koktajl z owocami jagodowymi (MLE) (400g)	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: 2025.8 / B: 107.4 / T: 39.9 / W: 261.3 / SCP: 34.5 / NKT: 14.2 / NKT: 19.4 / 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 7.05.2026	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 z ogórkiem kwaszonym i koperkiem (MLE) (70g), 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 z koperkiem (MLE) (60g), 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, chudym twarogiem i musem brzoskwiiniowym (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z ryżem i brzoskwinią (300g) Pasta z szynki drobiowej (50g), twarożek z koperkiem (MLE) (60g), 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 z ogórkiem kwaszonym i koperkiem (MLE) (70g), 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 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 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 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 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 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)	Zupa z marchewką, ziemniakami, kaszą jaglaną i zblendowanym mięsem drobiowym (SEL) (500g) 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) (250g) Mus jabłkowy (150g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (150g) Jabłko bez skórki (150g)	Maślanka (MLE) (250g) Jabłko (150g) Migdały (ORZ) (30g)
Wartość odżywcza	K: 2074.4 / B: 118.4 / T: 72.3 / W: 251.1 / SCP: 41.9 / NKT: 18.6 / F: 35.8 / Na: 3440.9	K: 1999.9 / B: 121.6 / T: 44.7 / W: 282.5 / SCP: 23.5 / NKT: 17.6 / F: 18 / Na: 2446.7	K: 2025.8 / B: 107.4 / T: 39.9 / W: 261.3 / SCP: 34.5 / NKT: 14.2 / F: 22.5 / Na: 2445.8	K: 2021.8 / B: 133.4 / T: 45.1 / W: 281.2 / SCP: 23.5 / NKT: 18.5 / F: 18 / Na: 2748.2	K: 1994.3 / B: 128.6 / T: 58.6 / W: 253.1 / SCP: 37.2 / NKT: 10.4 / F: 43.6 / Na: 2510.2

Piątek 8.05.2026	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 mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie tatarskim (JAJ, MLE) (70g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie koperkowym (JAJ, MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią, jogurtem wysokobiałkowym i konfiturą jabłkową (MLE) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie koperkowym (JAJ, MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z serem mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie tatarskim (JAJ, MLE) (70g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty białej, pietruszki, kukurydzy i papryki (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą jaglaną (170g) i pieczoną dynią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (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 (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (130g), kaszą jaglaną (170g) i pieczoną dynią (100g) Kompot łatwostrawny owocowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty białej, pietruszki, kukurydzy i papryki (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)	Krem z białych warzyw, z kaszą manną i zblendowanym łososiem (MLE, SEL) (500g) 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) (400g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (230g)
	K: 2026.6 / B: 110.0 / T: 58.0 / W: 291.5 / SCP: 47.9 / NKT: 18.2 / F: 46.4 / Na: 3123	K: 2056.7 / B: 112.0 / T: 54.4 / W: 294.6 / SCP: 36.0 / NKT: 24.8 / F: 30.3 / Na: 2556.9	K: 1991.1 / B: 108.1 / T: 50.7 / W: 291.3 / SCP: 37.6 / NKT: 16.6 / F: 33.1 / Na: 2437.7	K: 2083.4 / B: 117.1 / T: 55.1 / W: 294.6 / SCP: 36.0 / NKT: 25.0 / F: 30.3 / Na: 2574.3	K: 2003.0 / B: 108.8 / T: 55.5 / W: 290.4 / SCP: 37.1 / NKT: 16.5 / F: 51.5 / Na: 2972.5

Sobota 9.05.2026	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, chudym twarogiem, musem jabłkowym i nutą cynamonu (MLE, JAJ, GLU PSZ) (500g) 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)	Zupa z koperkiem, marchewką, ziemniakami, białym ryżem i zblendowanym indykiem (SEL, MLE) (500g) 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	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i nasionami słonecznika (MLE) (130g)	Twarożek z koperkiem (MLE) (100g) i pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g)	Mleczny twarożek z koperkiem (MLE) (300g)	Twarożek z koperkiem (MLE) (100g) i pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g)	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i nasionami słonecznika (MLE) (130g)
Wartość odżywcza	K: 2074.8 / B: 130.4 / T: 73.1 / W: 236.4 / SCP: 37.6 / NKT: 19.2 / F: 37.4 / Na: 2198.6	K: 2060.3 / B: 139.6 / T: 54.0 / W: 262.1 / SCP: 24.0 / NKT: 20.0 / F: 20.0 / Na: 2852.6	K: 1991.1 / B: 108.1 / T: 50.7 / W: 291.3 / SCP: 37.6 / NKT: 16.6 / F: 21.0 / Na: 2700.8	K: 2099.5 / B: 148.2 / T: 54.5 / W: 262.1 / SCP: 24.0 / NKT: 20.1 / F: 20.0 / Na: 2874.6	K: 2041.3 / B: 125.1 / T: 69.3 / W: 242.9 / SCP: 32.6 / NKT: 16.6 / F: 47.8 / Na: 2540.6

Niedziela 10.05.2026	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, GLU PSZ) (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 z jogurtem wysokobiałkowym i musem truskawkowym (MLE, GLU PSZ) (500g) 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, GLU PSZ) (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)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym i zblendowanym kurczakiem (SEL, GLU PSZ) (500g) 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 kokosem i 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) (200g)	Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) (180g)	Jogurt naturalny wysokobiałkowy (MLE) z kokosem i granolą (GLU OW, ORZ, OZI) (180g)
Wartość odżywcza	K: 2095.5 / B: 100.5 / T: 71.1 / W: 282.6 / SCP: 36.5 / NKT: 17.1 / 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: 2004.7 / B: 125.2 / T: 50.6 / W: 276.5 / SCP: 28.3 / NKT: 16.6 / 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: 2080.7 / B: 111.3 / T: 67.8 / W: 276.2 / SCP: 34.2 / NKT: 14.5 / 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