

Poniedziałek 27.04.2026	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 (OZI, ORZ) (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (10g) ogórkiem kiszonym (90g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka z jogurtem wysokobiałkowym i bananem (GLU OW, MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ), mozzarellą (MLE) (45g), warzywami (100g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)
Obiad	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, papryka, marchew, ogórek, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zblendowana zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Rozdrobniony kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (130g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, papryka, marchew, ogórek, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) (250ml)
Kolacja	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), serem gouda (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem roszonek (10g) i rzodkiewki (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zblendowana zupa warzywna z ziemniakami, kaszą jaglaną i mięsem z indyka (SEL, MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml) (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką żytnią (GLU ŻYT, GLU PSZ) (50g), serem mozzarella (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Mleczna galaretka (MLE) z rodzynkami i sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z kaszą manną (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (30g), szynką (45g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2174.3 / B: 128.8 T: 66.4 / W: 283.5 NKT: 23.3 / SCP: 46.2 / F: 41.8 / Na: 3443.1	K: 2046.7 / B: 123.9 / T: 51.0 / W: 282.9 / NKT: 20.1 / SCP: 27.4 / F: 25.8 / Na: 2440.5	K: 1985.1 / B: 119.5 T: 42.4 / W: 287.9 NKT: 15.4 / SCP: 46.0 / F: 22.5 / Na: 2625.8	K: 2076.1 / B: 130.4 / T: 51.4 / W: 282.9 / NKT: 20.2 / SCP: 27.4 / F: 25.8 / Na: 2548	K: 2102.8 / B: 124.7 / T: 62.0 / W: 280.4 / NKT: 17.9 / SCP: 22.7 / F: 51.7 / Na: 3751.2

Wtorek 28.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z nasionami chia i musem wiśniowym (G) (300g) Twarożek z truskawkami (MLE) (100g), chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), sałatą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musem owocowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna z musem truskawkowym i chudym twarogiem (GLU PSZ, MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musem owocowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek z owocami (MLE) (100g) chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i surówką z kwaszonej kapusty (P, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (P, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna rozdrobnionym jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Rozdrobnione pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i rozdrobnioną włoszczyzną (P, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (130g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (P, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z pieczonymi ziemniakami (250g) i surówką z kwaszonej kapusty (P, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g), ogórkiem (80g) i roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mozzarellą (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z rozdrobnionym jajkiem i ryżem białym (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mozzarellą (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), rukolą (10g) i papryką (40g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i warzywami (50g)	Kisiel truskawkowy z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i warzywami (50g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), mozzarellą (MLE) (15g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2043.6 / B: 128.7 T: 59.4 / W: 262.9 NKT: 13.4 / SCP: 46.3 / F: 41.4 / Na: 2700.9	K: 1995.1 / B: 132.2 / T: 57.0 / W: 248.7 / NKT: 21.2 / SCP: 24.7 / F: 23.4 / Na: 4120.3	K: 1984.1 / B: 112.8 T: 62.2 / W: 252.9 NKT: 21.1 / SCP: 35.0 / F: 23.0 / Na: 4002.1	K: 2029.9 / B: 138.0 / T: 58.2 / W: 248.7 / NKT: 21.5 / SCP: 24.7 / F: 23.4 / Na: 4149.1	K: 2034.6 / B: 118.3 / T: 70.3 / W: 248.8 / NKT: 14.8 / SCP: 36.4 / F: 40.5 / Na: 3549.3

Środa 29.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka (MLE) z mussem brzoskwinowym i migdałami (ORZ) (G) (300g) Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatką z pomidora (60g), ogórka (40g) i sera sałatkowego (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z mussem brzoskwinowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z mussem brzoskwinowym i jogurtem wysokobiałkowym (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z mussem brzoskwinowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatką z serem (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Krupnik z natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) z pieczoną pietruszką - puree (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (130g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z kaszą pęczak i natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i selera (SEL) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Krupnik z natką pietruszki, kaszą jaglaną i zblendowanym kurczakiem (SEL) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), twaróg chudy (MLE) (70g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Twarożek malinowy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (300g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (170g)
Wartość odżywcza	K: 2028.6 / B: 123.2 T: 65.2 / W: 265.6 NKT: 11.2 / SCP: 33.4 / F: 48.4 / Na: 2096.6	K: 2037.8 / B: 126.6 / T: 58.2 / W: 267.5 / NKT: 20.7 / SCP: 23.6 / F: 24.6 / Na: 2408.4	K: 2007.9 / B: 145.2 T: 47.1 / W: 269.6 NKT: 14.6 / SCP: 34.0 / F: 24.4 / Na: 2089.5	K: 2073.8 / B: 133.4 / T: 59.0 / W: 267.5 / NKT: 20.8 / SCP: 23.6 / F: 24.6 / Na: 2421.9	K: 1996.6 / B: 122.8 / T: 67.1 / W: 244.5 / NKT: 12.0 / SCP: 31.3 / F: 39.1 / Na: 2521.8

Czwartek 30.04.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g), rukolą (10g) i papryką (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z owocami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka z musem truskawkowym i chudym twarogiem (MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z owocami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Barszcz na zakwasie, zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Łazanki (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Makaron (GLU PSZ) (170g) z cukinią oraz marchewką (200g) i kurczakiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny ze zblendowanymi ziemniakami (MLE) (G) (400g) Rozdrobniony makaron (GLU PSZ) (170g) z cukinią oraz marchewką (200g) i kurczakiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Makaron (GLU PSZ) (170g) z cukinią oraz marchewką (200g) i kurczakiem (130g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz na zakwasie z ziemniakami (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarózek (MLE) (100g), margaryna (10g) i rzodkiewka (80g) z roszponką (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twarózek (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny ze zblendowanymi ziemniakami, kaszą manną i mięsem drobiowym (MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twarózek (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka graham (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (45g), szczypiorkowy twarózek z ogórkiem kwaszonym (MLE) (100g), margaryna (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (50g), ogórkiem (60g) i sałatą lodową (30g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i warzywami (50g)	Serek homogenizowany (MLE) (200g) i banan (120g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i warzywami (50g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (80g) i warzywami (50g)
Wartość odżywcza	K: 2071.0 / B: 130.5 T: 50.4 / W: 299.7 NKT: 16.5 / SCP: 40.4 / F: 43.7 / Na: 2231.4	K: 2087.9 / B: 118.4 / T: 49.0 / W: 306.0 / NKT: 20.8 / SCP: 31.3 / F: 26.5 / Na: 1860.8	K: 2153.1 / B: 132.3 / T: 47.0 / W: 310.9 / NKT: 19.8 / SCP: 53.8 / F: 25.1 / Na: 2302.6	K: 2117.3 / B: 124.9 / T: 49.4 / W: 306.0 / NKT: 20.9 / SCP: 31.3/ F: 26.5 / Na: 1877.3	K: 2047.6 / B: 123.5 / T: 57.1 / W: 281.1 / NKT: 15.4 / SCP: 33.1 / F: 50.6 / Na: 2549

Piątek 01.05.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowo-gruszkowym (G) (300g) Chleb graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i słupkami marchewki (50g) i kalarepy (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z musem wieloowocowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku z musem jabłkowo-truskawkowym i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z musem wieloowocowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (50g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) i chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany brązowy ryż (MLE) (170g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczonymi paprykami, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) i żurawiną (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany biały ryż (MLE) (170g) z zieloną pietruszką, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz warzywami (100g) na parze (SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany biały ryż (170g) z zieloną pietruszką, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz rozdrobnionymi warzywami (100g) na parze (SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Maślany biały ryż (MLE) (170g) z zieloną pietruszką, pieczonym łososiem (RYB) (130g) oraz warzywami (100g) na parze (SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Ryż brązowy z oliwą (170g) z zieloną pietruszką, pieczonym papryką, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pomidorem (60g) ogórkiem (20g) i cebulą czerwoną (10g) z pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym i zblendowaną miruną (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Ciasto drożdżowe z nadzieniem czekoladowym (GLU PSZ, MLE, JAJ) (100g) (P)	Ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Budyń waniliowy z musem brzoskwińowym (MLE) (300g) (G)	Ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Jogurt (MLE) z granolą (GLU OW, ORZ, OZI) (170g)
	K: 2064.4 / B: 84.2 T: 77.1 / W: 277.9 NKT: 16.6 / SCP: 42.4 / F: 38.5 / Na: 1784.9	K: 2024.6 / B: 98.1 / T: 57.4 / W: 288.6 / NKT: 23.2 / SCP: 35.5 / F: 22.3 / Na: 2367.2	K: 1959.0 / B: 101.7 T: 51.5 / W: 297.1 NKT: 19.5 / SCP: 31.2 / F: 25.6 / Na: 2300	K: 2125.6 / B: 108.0 / T: 64.2 / W: 288.6 / NKT: 24.7 / SCP: 35.5 / F: 22.3 / Na: 2827.7	K: 2015.6 / B: 98.1 / T: 68.1 / W: 272.9 / NKT: 11.4 / SCP: 26.0 / F: 50.8 / Na: 1754.7

Sobota 02.05.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) z suszonymi morelami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (ORZ) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i pomidorem (80g) z rozszonką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z musem jabłkowym i chudym twarogiem (GLU PSZ, MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) i koperkiem, pieczywem (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (250g) z surówką Colesław (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Rozdrobniona pierś z kurczaka (100g) ze szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka puree (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (130g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, ziemniakami w mundurkach (250g) z surówką Colesław (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Wegański paprykarz (60g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), serem morskim (MLE) (45G), margaryną (10g) i ogórkiem kiszonym (80g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Krem pomidorowy z ryżem białym i zblendowanym indykiem (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Wegański paprykarz (60G) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), twarogiem (MLE) (100g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem brzoskwinowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem owocowym (MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem brzoskwinowym (MLE, GLU OW) (400g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem owocowym (MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem owocowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)
Wartość odżywcza	K: 2016.7 / B: 107.4 T: 68.6 / W: 270.5 NKT: 11.3 / SCP: 39.6 / F: 51 / Na:2713	K: 1968.8 / B: 120.4 / T: 55.8 / W: 256.1 / NKT: 21.3 / SCP: 21.0 / F: 29.0 / Na: 3496.3	K: 1970.2 / B: 107.2 T: 47.3 / W: 298.2 NKT: 13.1 / SCP: 26.5 / F: 28.0 / Na: 3199.8	K: 2004.8 / B: 127.2 / T: 56.6 / W: 256.1 / NKT: 21.4 / SCP: 21.0 / F: 29.0 / Na: 3509.8	K: 1886.6 / B: 112.2 / T: 50.8 / W: 275.3 / NKT: 9.8 / SCP: 39.3 / F: 54.6 / Na: 3087.4

Niedziela 03.05.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna (MLE) z makaronem ryżowym (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i rzodkiewką (80g) z sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z makaronem ryżowym (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z makaronem ryżowym, jogurtem wysokobiałkowym i konfiturą truskawkową (MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna (MLE) z makaronem ryżowym (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z kopytkami (JAJ) (200g) oraz bukietem warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) (G, P) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i bukietem warzyw na parze (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i bukietem warzyw na parze (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i bukietem warzyw na parze (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z kaszą jęczmienną (GLU JĘCZ) (170g) oraz bukietem warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) (G, P) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i świeżym ogórkiem (70g) z rukolą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym i zblendowanym kurczakiem (GLU PSZ, SEL) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i papryką czerwoną (60g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i pomidorem (40g)	Maślanek bez laktozy (MLE) (250g) Banan (120g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i pomidorem (40g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i ogórkiem (40g)
Wartość odżywcza	K: 2186.5 / B: 116.2 T: 58.7 / W: 324.1 NKT: 13.9 / SCP: 50.1 / F: 50.8 / Na: 2345.5	K: 2058.5 / B: 120.1 / T: 56.4 / W: 281.5 / NKT: 27.8 / SCP: 27.6 / F: 25.3 / Na: 2438.9	K: 1968.8 / B: 113.0 T: 51.5 / W: 264.4 NKT: 19.3 / SCP: 51.4 / F: 24.0 / Na: 2488.4	K: 2058.5 / B: 120.1 / T: 56.4 / W: 281.5 / NKT: 27.8 / SCP: 27.6 / F: 25.3 / Na: 2556.4	K: 2026.9 / B: 104.7 / T: 48.8 / W: 313.1 / NKT: 9.6 / SCP: 33.4 / F: 51.6 / Na: 2758.6

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K - wartość energetyczna [kcal] B - białko ogółem [g] T - tłuszcz [g] W - węglowodany ogółem [g] NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP - suma cukrów prostych [g] Na - sód [mg] F - błonnik pokarmowy [g]	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszeniczny SKO - skorupiaki i pochodne JAJ - jaja i pochodne RYB - ryby i pochodne OZI - orzeszki ziemne i pochodne SOJ - soja i pochodne MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL - seler i pochodne GOR - gorczyca i produkty pochodne SEZ - nasiona sezamu i pochodne SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB - łubin i produkty pochodne MCK - mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny