Poniedziałek 2.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Gryczanka z wanilią i suszoną żurawiną (MLE, GLU OW) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony schab (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g) i rzodkiewką (75g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią i musem malinowym (MLE) (420g) (G), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g) i rzodkiewką (75g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G) Sznycle drobiowe (100g) (P) (GLU PSZ,JAJ) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz surówką z marchewki i pomarańczy (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Gotowane podudzie z kurczaka (100g) (G) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz pieczoną w ziołach cukinią (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Rozdrobnione gotowane podudzie z kurczaka (100g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz pieczoną w ziołach rozdrobnioną cukinią (100g) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Gotowane podudzie z kurczaka (130g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz pieczoną w ziołach cukinią (100g) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie z kurczaka (100g) (P) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz surówką z marchewki i pomarańczy (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (90g) z serem gouda (MLE) (45g), słupkami ogórka kwaszonego (50g) i kalarepy (50g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), pieczoną w bazylii marchewką (70g) (P) i szpinakiem (20g), szynką drobiową (60g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem, kaszą manną, zblendowany z mięsem indyczym (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), pieczoną w bazylii marchewką (70g) (P) i szpinakiem (20g), szynką drobiową (60g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo orkiszowe(GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), słupkami ogórka kwaszonego (50g) i kalarepy (50g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl z karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)	Koktajl z karobem, truskawkami i bananem (MLE) (300g)	Koktajl z karobem, płatkami owsianymi, truskawkami i bananem (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl z karobem, truskawkami i bananem (MLE) (300g)	Koktajl z wysokobiałkowym jogurtem, karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)
Wartość odżywcza	K: 2200.2 / B: 116.8 T: 79.9 / W: 274.4 NKT: 19.4 / SCP: 53.1 / F: 42.8/ Na: 2352.1	K: 1938.2 / B: 113.1 T: 48.0 / W: 278.1 NKT: 18.5 / SCP: 42.0 / F: 27.9/ Na: 2507.1	K: 1993.5 / B: 111.0 / T: 44.8 / W: 299.5 / NKT: 16.0 / SCP: 46.8 / F: 27.2 / Na: 2478.3	K: 1973.0 / B: 118.9 T: 49.2 / W: 278.1 NKT: 18.8 / SCP: 42.0 / F: 27.9/ Na: 2541.3	K: 2106.9 / B: 119.3 T: 74.1 / W: 260.7 NKT: 14.2 / SCP: 43.4 / F: 46.6 / Na: 2007.6

Wtorek 3.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka z suszoną morelą, siemieniem lnianym i płatkami migdałowymi (MLE, GLU PSZ, OZI, SO2) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), papryką (90g) na rukoli (15g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z cynamonem (MLE, GLU PSZ) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (15g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z musem jagodowym (MLE, GLU PSZ) (450g) (G), chudy twaróg (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z cynamonem (MLE, GLU PSZ) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (15g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), papryką na rukoli (100g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem musztardowo-miodowym (MLE, GOR) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i pieczoną dynią z oregano (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i puree z dyni z oregano (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (130g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i pieczoną dynią z oregano (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem musztardowo-miodowym (MLE, GOR) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ,GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, konfiturą z żurawiny (15g), serem ementaler (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (70g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i musem z batatów (80g) (G) z roszponką(20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym kurczakiem (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i musem z batatów (80g) (G) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ,GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), margaryną (10g) i pomidorem (70g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Wegańskie ciasto marchewkowe (GLU PSZ) (P) (100g)	Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)	Jogurt wysokobiałkowy pitny (MLE) (300ml) Banan (120g)	Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z hummusem (SEZ) (20g), jajkiem (JAJ) (50g) i roszponką (20g)
Wartość odżywcza	K: 2195.3 / B: 126.9 T: 72.2 / W: 279.4 NKT: 23.8 / SCP: 43.2 / F: 45.2 / Na: 3737.2	K: 1955.1 / B: 118.6 T: 54.0 / W: 259.0 NKT: 22.5 / SCP: 26.6 / F: 22.4 / Na: 3019.5	K: 1973.4 / B: 128.3 T: 43.5 / W: 275.4 / NKT: 13.3 / SCP: 49.8 / F: 22.7 / Na: 2977.3	K: 1991.1 / B: 125.4 T: 54.8 / W: 259.0 NKT: 22.6 / SCP: 26.6 / F: 22.4 / Na: 3033.5	K: 2085.0 / B: 128.9 T: 56.8 / W: 280.6 NKT: 15.5 / SCP: 31.3 / F: 44.5 / Na: 3803.4

Środa 4.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka szarlotkowa z orzechami włoskimi i daktylami (MLE, ORZ) (300g) (G) Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w ziołach marchewką (60g) (P) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (400g) (G), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w ziołach marchewką (60g) (P) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi ruskie z prażoną cebulką (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) oraz surówką z buraczków z czerwoną cebulką, czosnkiem i zieloną pietruszką (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i bazylią (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i bazylią (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i bazylią (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (320g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pieczarkowa kasza (170g) z kurczakiem (100g), płatkami migdałów (ORZ), koperkiem i surówką surówką z buraczków z czerwoną cebulką, czosnkiem i zieloną pietruszką (100g) (G,D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i ogórkiem(70g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) podanym na sałacie lodowej (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym, zblendowanym mięsem drobiowym i pietruszką (SEL, MLE) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) podanym na sałacie lodowej (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i ogórkiem (70g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (400g)	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany z bananami, malinami i tahini (MLE, GLU OW, SEZ) (300g)
Wartość odżywcza	K: 2149.8 / B: 123.8 T: 68.1 / W: 280.6 NKT: 17.7 / SCP: 69.7 / F: 37.5 / Na: 2193.9	K: 1994.4 / B: 125.8 / T: 56.4 / W: 259.4 / NKT: 21.1 / SCP: 47.4 / F: 23.3 / Na: 2325.5	K: 1967.9 / B: 127.2 T: 43.1 / W: 282.2 NKT: 13.2 / SCP: 48.4 / F: 27.8 / Na: 3197.5	K: 2004.1 / B: 129.3 T: 56.4 / W: 258.0 NKT: 21.2 / SCP: 46.5 / F: 23.3 / Na: 2331.4.6	K: 2063.9 / B: 117.3 T: 66.9 / W: 267.4 NKT: 15.5 / SCP: 52.0 / F: 44.2 / Na: 2648.2

Czwartek 5.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą wanilii (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z orientalną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), domową wędliną (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i papryką czerwoną (60g) z rukolą(20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem, nutą cynamonu i musem truskawkowym (MLE, GLU PSZ, JAJ) (400g) (G), ser twarogowy chudy (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z orientalną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i papryką czerwoną (60g) z rukolą (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem z zielonych warzyw z prażonymi płatkami migdałów (400g) (G) Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) i mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem kolendrowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) (G) i duszonym szpinakiem (100g) (D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) (G) i duszonym szpinakiem (100g) (D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (130g) (D) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) (G) i duszonym szpinakiem (100g) (D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z zielonych warzyw z prażonymi płatkami migdałów (400g) (G) Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem kolendrowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i słupkami kalarepy (50g) i selera naciowego (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g), pieczoną w tymianku cukinią (50g) i selerem (50g) (SEL) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g), pieczoną w tymianku cukinią (50g) i selerem (50g) (SEL) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i słupkami kalarepy (50g) i selera naciowego (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (30g) i szpinakiem z oliwkami (30g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i sałatą lodową (20g)	Budyń z kaszą manną i musem brzoskwiniowym (MLE, GLU PSZ) (350g) (G)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i sałatą lodową (20g)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (50g), szpinakiem z oliwkami (30g)
Wartość odżywcza	K: 2029.5 / B: 97.7 T: 69.1 / W: 271.6 NKT: 18.9 / SCP: 34.2 / F: 40.7 / Na: 3935.3	K: 1946.1 / B: 115.3 T: 52.6 / W: 260.8 NKT: 21.4 / SCP: 21.8 / F: 31.9 / Na: 2716.8	K: 2106.6 / B: 115.4 T: 52.6 / W: 324.2 / NKT: 16.9 / SCP: 32.9 / F: 33.4 / Na: 2452.4	K: 2024.5 / B: 124.4 T: 53.5 / W: 271.3 / NKT: 21.6 / SCP: 27.5 / F: 31.9/ Na: 2772.3	K: 1929.2 / B: 104.4 T: 57.6 / W: 268.8 NKT: 10.6 / SCP: 29.9 / F: 42/ Na: 2541.6

Piątek 6.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Budyń z tapioki z orzechami, kokosem i musem jagodowym (MLE, ORZ, OZI) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (60g) z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i słupkami rzepy (50g) i marchewki (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musem jagodowym (MLE) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i świeżą roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musem jagodowym (MLE) (400g) (G), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musem jagodowym (MLE) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i świeżą roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Buła żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) oraz pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (90g)z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i rzepy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem i cebulą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem białym i natką pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem białym i natką pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem białym i natką pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (200g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Dorsz z pieca (RYB) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem i cebulą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka z pieczoną w bazylii cukinią, rzodkiewką i sałatą lodową (130g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion (dynia, słonecznik) i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem białym, zblendowanym dorszem i koperkiem (SEL, MLE, RYB) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka z pieczoną w bazylii cukinią, rzodkiewki i sałaty lodowej (130g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion (dynia, słonecznik) i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)
	K: 2095.7 / B: 109.9 T: 74.7 / W: 263.3 NKT: 16.3 / SCP: 40.6 / F: 48.6 / Na: 3248.5	K: 2043.6 / B: 113.2 / T: 58.5 / W: 279.1 / NKT: 23.4 / SCP: 32.6 / F: 40 / Na: 2543.6	K: 1988.6 / B: 117.2 / T: 47.1 / W: 285.1 / NKT: 14.1 / SCP: 39.6 / F: 28.6 / Na: 3627.5	K: 2056.8 / B: 118.0 T: 58.6 / W: 277.0 NKT: 23.5 / SCP: 31.1 / F: 28.9 / Na: 2562.5	K: 1961.6 / B: 109.3 T: 60.4 / W: 261.9 NKT: 12.3 / SCP: 38.2 / F: 44.5 / Na: 3138.2

Sobota 7.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami i orzechami (MLE, ORZ, GLU OW) (300g) (G) Twarożekze szczypiorkiem (MLE) (50g), bułką pełnoziarnistą (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (80g) z rukolą(20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka z musem bananowo-jabłkowym (MLE, GLU OW) (450g) (G), chudy twaróg (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) (50g), bułką pełnoziarnistą (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g), chlebem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (80g) z rukolą(20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa meksykańska z makaronem pszennym orzo (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Schab (100g) (D) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera z żurawiną (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie dyniowym z tymiankiem (100g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie dyniowym z tymiankiem (50g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie dyniowym z tymiankiem (50g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa meksykańska z makaronem pszennym pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Kurczak (100g) (D) w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (60g) na szpinaku(20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w oregano marchewką(70g) (P) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym mięsem drobiowym (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w oregano marchewką (70g) (P) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (60g) na szpinaku (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/ II kolacja	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)	Koktajl borówkowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU PSZ) (400g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)
Wartość odżywcza	K: 2104.9 / B: 126.8 T: 58.2 / W: 288.3 NKT: 17.4 / SCP: 31.8 / F: 41.1 / Na: 2842.2	K K: 2141.8 / B: 128.5 / T: 62.8 / W: 276.1 / NKT: 21.5 / SCP: 18.7 / F: 25.3 / Na: 2906.7	K: 2062.4 / B: 116.8 T: 49.1 / W: 298.9 / NKT: 15.3 / SCP: 52.5 / F: 29.7 / Na: 2027.1	K: 2140.2 / B: 128.3 / T: 62.8 / W: 275.8 / NKT: 21.5 / SCP: 18.6 / F: 26.1 / Na: 2906.3	K: 1991.4 / B: 121.3 T: 48.8 / W: 285.9 NKT: 13.6 / SCP: 18.0 / F: 46.2 / Na: 2912.1

Niedziela 8.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Cynamonowa zupa mleczna z ryżem i jabłkiem (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), margaryną (10g) i papryką (40g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem jabłkowym (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i sałatą lodową (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem jabłkowym (MLE) (400g) (G), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (75g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem jabłkowym (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), twarożkiem truskawkowym (MLE) (100g), margaryną (10g) i papryką (40g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z tymiankiem, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, rozdrobnionym kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (130g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z tymiankiem, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), domową pieczoną majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i rzodkiewką (60g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym mięsem indyczym (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i rzodkiewką (60g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami jaglanymi i gruszką (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami jaglanymi i musem brzoskwiniowym (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami jaglanymi i musem brzoskwiniowym (MLE) (400g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami jaglanymi i musem brzoskwiniowym (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami żytnimi i gruszką (GLU ŻYT) (MLE) (200g)
Wartość odżywcza	K: 1985.7 / B: 102.5 T: 59.5 / W: 270.7 / NKT: 12.6 / SCP: 42.6 / F: 37.7/ Na: 2465.5	K: 2090.3 / B: 105.7 T: 55.0 / W: 309.3 / NKT: 18.7 / SCP: 24.1 / F: 25 / Na: 2051.4	K: 2114.3 / B: 102.0 T: 49.9 / W: 329.8 / NKT: 15.6 / SCP: 29.1 / F: 21.0 / Na: 1925	K: 2141.6 / B: 111.1 T: 56.3 / W: 317.7 / NKT: 19.0 / SCP: 27.6 / F: 25 / Na: 2085.6	K: 1950.2 / B: 107.1 T: 53.6 / W: 278.2 / NKT: 9.4 / SCP: 38.1 / F: 47.6 / Na: 2939.4

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 pszenny 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