Poniedziałek 16.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka szarlotkowa (MLE) z nutą cynamonu, 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 pomidorem (60g) z sałatą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa z nutą cynamonu (MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) , serem mozzarella (MLE) (45g), pieczonym kurczakiem (50g) i pomidorem bez skórki (60g) z sałatą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa z musem jabłkowym z nutą cynamonu (400g) (MLE) (G), jogurtem wysokobiałkowym (75g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa z nutą cynamonu (MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) serem mozzarella (MLE) (45g), pieczonym kurczakiem (50g) i pomidorem bez skórki (60g) z sałatą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), serem mozzarella (MLE) (45g), pieczonym kurczakiem (50g) i pomidorem (60g) z sałatą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa kalafiorowa zabielana z ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pieczarkowym, kaszą gryczaną białą (170g) (G, D) i surówką z kapusty kiszonej (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa zabielana z warzywami korzeniowymi i ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pomidorowym, kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i gotowaną mini marchewką (G, D) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa zabielana z warzywami korzeniowymi i ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pomidorowym, kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i puree z marchewki (G, D) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa zabielana z warzywami korzeniowymi i ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (150g) z sosem pomidorowym, kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i gotowaną mini marchewką (G, D) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa zabielana z ziemniakami (MLE, SEL) (G) (400g) Pulpety drobiowe (120g) z sosem pieczarkowym, kaszą gryczaną białą (170g) (G, D) i surówką z kapusty kiszonej (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (100g), pastą jajeczną z tuńczykiem (RYB, JAJ) (100g), margaryną (10g) i rzodkiewką (75g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (100g), pastą jajeczną z tuńczykiem (RYB, JAJ) (100g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną pietruszką (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa zabielana z warzywami korzeniowymi, ziemniakami, kaszą jaglaną i zblendowanym indykiem (MLE, SEL) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z twarożkiem 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 twarożkiem jogurtowym (MLE) (100g), pastą jajeczną z tuńczykiem (RYB, JAJ) (100g), margaryną (10g) i rzodkiewką (75g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl wiśniowo- bananowy z nasionami chia i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Koktajl truskawkowo- bananowy z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)	Wysokobiałkowy koktajl wiśniowy z nasionami chia i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (250g)
Wartość odżywcza	K: 2071.4 / B: 136.2 T: 61.3 / W: 263.6 SCP: 58.7 / NKT: 21.2 / F: 42.9 / Na: 2424.5	K: 2051.3 / B: 130.7 T: 54.3 / W: 269.1 SCP: 36.0 / NKT: 22.7 / F: 25.8 / Na: 2094.8	K: 2010.1 / B: 110.8 T: 48.1 / W: 291.5 SCP: 36.7 / NKT: 16.6 / F: 29.4 / Na: 1823.9	K: 2089.8 / B: 137.6 T: 55.1 / W: 269.7 / SCP: 36.0 / NKT: 22.8 / F: 26.1 / Na: 2108.5	K: 2028.5 / B: 148.5 T: 52.5 / W: 259.1 / SCP: 45.8 / NKT: 16.9 / F: 41.4 / Na: 2987.6

Wtorek 17.11.2026	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 orkiszowe (GLU PSZ) (90g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), papryką(70g) na sałacie lodowej (40g) 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), pomidorem bez skórki (80g) z ze szpinakiem (20g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Grysik z musem brzoskwiniowym (GLU PSZ, MLE) (G) (400g),chudy twaróg (MLE) (50g) 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), pomidorem bez skórki (80g) z ze szpinakiem (20g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (90g) z szynką drobiową (45g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), papryką (70g) na sałacie lodowej (40g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa ogórkowa wegetariańska z brązowym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulaszz indyka i warzyw (200g) (G, D) z pieczonymi w tymianku ziemniakami (250g) (P) oraz surówką z cukinii i marchewki (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz z indyka i warzyw (200g) z puree ziemniaczanym (250g) (G, D) + banan (120g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz z indyka i warzyw (200g) z puree ziemniaczanym (250g) (G, D) + banan z pomarańczą puree (200g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z białym ryżem (SEL, MLE) (G) Gulasz z indyka i warzyw (200g) z puree ziemniaczanym (250g) (G, D) + banan (120g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa ogórkowa wegetariańska z brązowym ryżem (SEL, MLE) (G) (400g) Gulasz z indyka i warzyw (200g) z kaszą jęczmienną pęczak (GLU JĘCZ) (170g), sosem własnym (G, D) oraz surówką z cukinii i marchewki (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (30g) z mozzarellą (MLE) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g) i twarożkiem malinowym (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), pieczoną w bazylii cukinią (50g) oraz dynią (50g) (P) i twarożkiem malinowym (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), pieczoną w bazylii cukinią (50g) i dynią (50g) (P) oraz twarożkiem malinowym (MLE) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (30g) z mozzarellą (MLE) (60g) oraz bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) z margaryną (10g) i twarożkiem malinowym (MLE) (50g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z serem gouda (MLE) (15g), hummusem (SEZ) (10g) i słupkami kalarepy i selera (SEL) (70g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z serkiem naturalnym (MLE) (25g) i sałatą (20g)	Budyń jaglany z musem truskawkowym (MLE) (400g) (G)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serkiem naturalnym (MLE) i roszponką (30g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z serem mozzarella (MLE) (30g), hummusem (SEZ) (10g) i słupkami kalarepy i selera (SEL)(70g)
Wartość odżywcza	K: 2045.7 / B: 111.2 T: 74.2 / W: 256.0 SCP: 39.3 / NKT: 20.1 / F: 40.1 / Na: 3224.1	K: 2039.3 / B: 103.5 T: 48.8 / W: 311.7 SCP: 48.9 / NKT: 19.3 / F: 32 / Na: 3098.8	K: 2067.2 / B: 101.6 T: 43.0 / W: 349.8 SCP: 68.3 / NKT: 15.4 / F:39.2 / Na: 2347.5	K: 2069.3 / B: 108.5 T: 50.0 / W: 311.7 / SCP: 48.9 / NKT: 19.7 / F:32 / Na: 3127.6	K: 2160.5 / B: 112.3 T: 80.8 / W: 270.5 / SCP: 22.7 / NKT: 19.3 / F:45.4 / Na: 3592.7

Środa 18.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Gryczanka korzenna (MLE) z siemieniem lnianym, rodzynkami, borówkami 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 ogórkiem(70 g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Gryczanka z kardamonem(MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), masłem (MLE) (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i pieczoną w tymianku marchewką (60g) (P) i sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Gryczanka z kardamonem z i musem bananowym (GLU OW, MLE) (G) (400g), jogurt wysokobiałkowy (150g) (MLE) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Gryczanka z kardamonem(MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), masłem (MLE) (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i pieczoną w tymianku marchewką (60g) (P) i sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pastą łososiową (MLE, RYB) (50g), margaryną (10g) i serkiem homogenizowanym (MLE) (50g) i ogórkiem (70g) z roszponką (20g) 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 z czerwoną cebulką, czosnkiem i natką pietruszki (G, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Gotowane podudzie z kurczaka (100g) w sosie warzywnym z ziemniakami (250g) z koperkiem i selerem z oregano (SEL) (P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Gotowane podudzie z kurczaka (100g) w sosie warzywnym z ziemniakami (250g) z koperkiem i selerem z oregano (SEL) (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Gotowane podudzie z kurczaka (130g) w sosie warzywnym z ziemniakami (250g) z koperkiem i selerem z oregano (SEL) (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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 z czerwoną cebulką, czosnkiem i natką pietruszki (G, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), margaryną (10g) i marchewki (50g) i rzepy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) serkiem wiejskim (MLE) (200g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z roszponką (20g) 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) serkiem wiejskim (MLE) (210g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i rzepy (50g) (SEL) 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 pieczonych jabłek (P) i cynamonem (GLU PSZ, JAJ, MLE) (130g)	Koktajl z owocami jagodowymi (MLE) (400g)	Chlebek bananowy z kawałkami pieczonych jabłek i cynamonem (P) (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: 2041.1 / B: 103.2 T: 62.1 / W: 290.9 SCP: 57.2 / NKT: 12.0 / F: 44.9 / Na: 2422.1	K: 1975.8 / B: 106.6 T: 51.4 / W: 285.0 SCP: 35.5 / NKT: 19.4 / F: 32.7 / Na: 3356.2	K: 1969.6 / B: 122.9 T: 44.7 / W: 281.4 SCP: 57.2 / NKT: 14.4 / F: 31.6 / Na: 1984.7	K: 2017.8 / B: 113.6 T: 52.7 / W: 285.3 / SCP: 35.5 / NKT: 19.8 / F: 32.7 / Na: 3432	K: 2005.4 / B: 110.5 T: 61.0 / W: 270.9 / SCP: 45.1 / NKT: 10.8 / F: 42 / Na: 3181.5

Czwartek 19.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Waniliowa zupa mleczna (MLE) z ryżem i śliwką(300g) Pasta z szynki drobiowej (50g), bazyliowy twarożek (MLE) (50g), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z margaryną (10g) i papryką (70g) z sałatą lodową (30g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowa zupa mleczna (MLE) z ryżem i musem brzoskwiniowym (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 pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowa zupa mleczna (MLE) z ryżem i musem brzoskwiniowym (400g), chudy twaróg (MLE) (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowa zupa mleczna (MLE) z ryżem i musem brzoskwiniowym (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 pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki drobiowej (50g), bazyliowy twarożek (50g), bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i papryką (70g) z sałatą lodową (30g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Żurek z jajkiem i kiełbaską (SEL, JAJ) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) w sosie serowym z cukinią i kalafiorem(100g) (G, D) oraz surówką z marchewki z pomarańczą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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 szpinakiem (200g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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 szpinakiem (200g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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 szpinakiem (200g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Żurek z jajkiem (SEL, JAJ) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) w sosie serowym z cukinią i kalafiorem (100g) (G, D) oraz surówką z marchewki z pomarańczą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (90g) ze smalczykiem z fasoli (50g), domową kiełbasą (wyrób własny) (50g), margaryną (10g) i świeżym rzodkiewką (60g) ze szpinakiem (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z twarogiem z ziołami prowansalskimi (MLE)(200g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w rozmarynie pietruszką (50g) (P) z roszponką 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 twarogiem z ziołami prowansalskimi (MLE)(200g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w rozmarynie pietruszką (50g) (P) z roszponką Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (90g) ze smalczykiem z fasoli (50g), twarogiem (MLE) (100g), margaryną (10g) i świeżym rzodkiewką (60g) ze szpinakiem(20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka (MLE) (150g) Gruszka (130g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (150g) Jabłko pieczone (150g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (250g) Mus jabłkowy (150g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (150g) Jabłko pieczone (150g)	Maślanka (MLE) (250g) Gruszka (130g) Migdały (ORZ) (30g)
Wartość odżywcza	K: 2177.1 / B: 121.0 T: 81.2 / W: 259.3 SCP: 48.7 / NKT: 18.3 / F: 37.7 / Na: 3455.9	K: 2158.3 / B: 129.9 T: 46.2 / W: 329.1 SCP: 36.6 / NKT: 18.1 / F: 31.5/ Na: 2141.2	K: 2232.4 / B: 114.7 T: 53.3 / W: 358.1 SCP: 33.1 / NKT: 16.4 / F: 39.3 / Na: 1975.5	K: 2180.2 / B: 141.7 T: 46.6 / W: 327.8 / SCP: 36.6 / NKT: 19.0 / F: 31.5 / Na: 2442.7	K: 2105.5 / B: 133.7 T: 67.6 / W: 261.1 / SCP: 43.5 / NKT: 10.1 / F: 45.7 / Na: 2530.6

Piątek 20.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka kokosowa z suszoną żurawiną (MLE) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie tatarskim (JAJ, MLE) (70g), margaryną (10g) i pomidorem (80g) na roszponce (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka z wanilią (GLUT OW, MLE) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie koperkowym (JAJ, MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym w ziołach selerem (60) (P) z sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka z wanilią (GLUT OW, MLE) i konfiturą jabłkową (400g) i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (150g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka z wanilią (GLUT OW, MLE) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), jajkiem w sosie koperkowym (JAJ, MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym w ziołach selerem (60g) (P) z sałatą lodową (40g) 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 pomidorem (80g) na roszponce (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim z oliwkami i bakłażanem (100g), kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G, P) i surówką z kapusty białej, pietruszki, kukurydzy i papryki (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (100g), kaszą jaglaną (170g) i pieczoną dynią (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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 jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim (130g), kaszą jaglaną (170g) i pieczoną dynią (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z białych warzyw (MLE, SEL) (400g) Ryba (RYB) z sosem greckim z oliwkami i bakłażanem (100g), kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G, P) i surówką z kapusty białej, pietruszki, kukurydzy i papryki (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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), ogórkiem kiszonym (80g) z sałatą (15g) 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), i pomidorem bez skóry (55g) na sałacie (15g) 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), pomidorem bez skóry (55g) na sałacie (15g) 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), ogórkiem kiszonym (80g) z sałatą (15g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Jogurt z musem truskawkowym i granolą (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami ryżowymi (MLE) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami ryżowymi (MLE) (400g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami ryżowymi (MLE) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym i granolą (MLE, GLU OW) (230g)
	K: 2027.7 / B: 109.2 T: 62.7 / W: 281.1 SCP: 46.3 / NKT: 19.8 / F: 45.3 / Na: 3347	K: 2027.5 / B: 110.9 T: 54.4 / W: 288.3 SCP: 36.0 / NKT: 24.8 / F: 31.5 / Na: 2631.7	K: 1995.3 / B: 107.7 T: 51.3 / W: 289.1 SCP: 37.9 / NKT: 16.7 / F: 33.6 / Na: 2202	K: 2054.2 / B: 116.0 T: 55.1 / W: 288.3 / SCP: 36.0 / NKT: 25.0 / F: 31.5 / Na: 2649.1	K: 2057.1 / B: 108.1 T: 66.9 / W: 277.2 / SCP: 35.3 / NKT: 18.3 / F: 50.6 / Na: 3052.8

Sobota 21.11.2026	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 z papryki i ogórka (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), pomidorem bez skórki (55g) na roszponce(20g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem, musem jabłkowym i nutą cynamonu (MLE, JAJ, GLU PSZ) (400g), chudy twaróg (MLE) (100g) 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), pomidorem bez skórki (55g) na roszponce(20g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Sałatka z papryki i ogórka (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) (G, P) i surówką z selera naciowego (SEL)(100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z koperkiem, dynią 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 jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z koperkiem, dynią 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 jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z koperkiem, dynią 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 jabłkowo- truskawkowy (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) (G, P) i surówką z selera naciowego (SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka grochowa z kukurydzą, ogórkiem, sosem winegret i rodzynkami (150g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z szynką wieprzową (wrób 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 pieczona w oregano pietruszka (80g) (P) ze szpinakiem (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa z koperkiem, dynią, 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 pieczona w oregano pietruszka (80g) (P) ze szpinakiem (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka grochowa z kukurydzą, ogórkiem, 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: 2111.0 / B: 130.6 T: 75.7 / W: 240.0 SCP: 38.6 / NKT: 19.4 / F: 37.2 / Na: 2213.1	K: 2095.4 / B: 141.7 T: 54.5 / W: 269.2 SCP: 27.0 / NKT: 20.0 / F: 22.7/ Na: 3099.7	K: 2030.0 / B: 148.3 T: 49.8 / W: 254.2 SCP: 30.9 / NKT: 17.7 / F: 18.3 / Na: 2700.9	K: 2134.6 / B: 150.3 T: 55.0 / W: 269.2 / SCP: 27.0 / NKT: 20.1 / F: 22.7/ Na: 3121.6	K: 2081.5 / B: 125.4 T: 72.1 / W: 247.3 / SCP: 34.5 / NKT: 16.9 / F: 44.2/ Na: 2609

Niedziela 22.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) z suszoną 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 żytnim (GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g) i domową konfiturą jagodową 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 jagodową Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z musem truskawkowym (MLE, GLU PSZ) (500g), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) 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 jagodową Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek na słodko z domową nutellą na bazie masła orzechowego (MLE, OZI, GLU PSZ) (100g) z pieczywem żytnim (GLU ŻYT) (120g), margaryną (10g) i domową konfiturą jagodową 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 w mundurkach ziołami (250g) (G, D) i surówką z dyni (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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 jabłkowo- truskawkowy (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 jabłkowo- truskawkowy (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 jabłkowo- truskawkowy (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 z ziołami (250g) (G, D) i surówką z dyni (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (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 z ogórka i rzodkiewki (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 pomidorem bez skóry (55g) na sałacie (20g) 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 pomidorem bez skóry (55g) na sałacie (20g) 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 z ogórka i rzodkiewki (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Jogurt naturalny (MLE) z migdałami, płatkami owsianymi(GLU OW, ORZ, OZI) i borówkami (180g)	Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i musem malinowym(180g)	Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i musem malinowym(200g)	Jogurt naturalny bez laktozy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i musem malinowym(180g)	Jogurt naturalny wysokobiałkowy (MLE) płatkami owsianymi (GLU OW, ORZ, OZI) i borówkami (180g)
Wartość odżywcza	K: 2034.1 / B: 96.8 T: 65.1 / W: 288.0 SCP: 42.3 / NKT: 14.7 / F: 50.2 / Na: 1775.8	K: 2028.0 / B: 115.2 T: 58.2 / W: 275.4 SCP: 27.7 / NKT: 25.9 / F: 33.2 / Na: 2458.1	K: 2026.2 / B: 125.9 T: 50.7 / W: 282.5 SCP: 30.7 / NKT: 16.6 / F: 38 / Na: 1413.4	K: 2058.0 / B: 120.2 T: 59.4 / W: 275.4 / SCP: 27.7 / NKT: 26.3 / F: 33.2 / Na: 2486.9	K: 2059.3 / B: 111.5 T: 61.0 / W: 288.8 / SCP: 39.0 / NKT: 10.7 / F: 49.4 / Na: 1799.5

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