Poniedziałek 09.11.2026	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 waniliowa(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), pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka z bananem (400g) (GLU OW, MLE) (G), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka waniliowa (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 pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (10g) ogórkiem kiszonym (90g) 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)	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)	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)	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)	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)
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 roszponki (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 pieczoną cukinią w oregano (80g)(P) z roszponką (20g) 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 pieczoną cukinią w oregano (80g)(P) z roszponką (20g) 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 roszponki (10g) i rzodkiewki (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml) (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 papryką (50g) z sałatą (15g)
Wartość odżywcza	K: 2172.3 / B: 128.8 T: 66.2 / W: 283.5 / NKT: 23.0 / SCP: 46.7 / F: 41.6 / Na: 3425.5	K: 2048.5 / B: 124.3 T: 51.0 / W: 278.7 / NKT: 20.1 / SCP: 22.8 / F:21.5 / Na: 2490.4	K: 1983.6 / B: 119.5 T: 42.4 / W: 281.9 NKT: 15.4 / SCP: 40.0 / F: 20.1 / Na: 1983.3	K: 2075.1 / B: 130.6 T: 51.3 / W: 278.0 / NKT: 20.2 / SCP: 22.2 / F: 21.2 / Na: 2505.7	K: 2106.9 / B: 124.8 T: 61.9 / W: 279.6 / NKT: 17.7 / SCP: 22.7 / F: 51.1 / Na: 4267.4

Wtorek 10.11.2026	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), rukolą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musem jabłkowym (G) (300g) Twarożek z truskawkami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), sałatą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna z musem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) (G) (400g) , ser twarogowy chudy (100g) (MLE) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musem jabłkowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i sałatą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek z truskawkami(MLE) (100g chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), rukolą(20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Kotlety mielone drobiowe-warzywne z płatkami owsianymi (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (150g), sosem koperkowym (50g) (MLE) z gotowanymi ziemniakami w mundurkach z pietruszką (250g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (P, G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Gotowane podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna rozdrobnionym jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Rozdrobnione gotowane podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i rozdrobnioną włoszczyzną (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Gotowane podudzie z kurczaka (130g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Kotlety mielone drobiowe-warzywne z płatkami owsianymi (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (150g), sosem koperkowym (50g) (MLE) z gotowanymi ziemniakami w mundurkach z pietruszką (250g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (P, G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g), papryką (80g) i roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pieczonymi w bazylii słupkami selera (SEL) (50g) i pietruszki (50g) (P) 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 pieczonymi w bazylii słupkami selera (SEL) (50g) i pietruszki (50g) 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), papryką (80g) i roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), i słupkami rzepy(40g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i roszponką (20g)	Kisiel truskawkowy z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i roszponką (20g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), i słupkami rzepy (40g)
Wartość odżywcza	K: 2156.7 / B: 136.1 T: 65.0 / W: 267.9 / NKT: 14.3 / SCP: 45.7 / F: 43.1/ Na: 2610.8	K: 2026.4 / B: 133.4 T: 57.3 / W: 253.0 / NKT: 21.2 / SCP: 19.4 / F: 23.6 / Na: 3551.7	K: 1983.1 / B: 112.8 T: 62.2 / W: 249.1 NKT: 21.1 / SCP: 31.0 / F: 22.1 / Na: 2405.5	K: 2061.2 / B: 139.2 T: 58.5 / W: 253.0 / NKT: 21.5 / SCP: 19.4 / F: 23.6 / Na: 3585.9	K: 2141.1 / B: 126.1 T: 71.1 / W: 262.8 NKT: 14.9 / SCP: 36.3 / F: 45.8 / Na: 3095.5

Środa 11.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwiniowym i migdałami (ORZ) (G) (300g) Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatką z rzodkiewki (60g), ogórka (40g), oliwek i sera sałatkowego (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwiniowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g),masłem (MLE) (10g), szynką (45g) oraz pomidorem (55g) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwiniowym (G) (300g), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwiniowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g),masłem (MLE) (10g), szynką (45g) oraz pomidorem (55g) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatką z rzodkiewki (60g), ogórka (40g), oliwek i sera sałatkowego (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 z czerwoną cebulką i bazylią (100g), mięsem (100g) imixem brokuła i kalafiora (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z bazylią (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 z bazylią (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 z bazylią (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 z czerwoną cebulką i bazylią (100g), mięsem (100g) i mixem brokuła i kalafiora (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 kalarepy (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 pieczonej w kolendrze marchewce (50g) i cukinii (50g) (P) 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 pieczonej w kolendrze marchewce (50g) i cukinii (50g) (P) 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 słupkami kalarepy (50g) i selera (SEL) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Twarożek malinowy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek malinowy(MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) malinowy, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (300g)	Twarożek malinowy(MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek malinowy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)
Wartość odżywcza	K: 2199.7 / B: 129.2 T: 65.4 / W: 309.9 NKT: 10.3 / SCP: 36.0 / F: 57.5 / Na: 2134.6	K: 2050.2 / B: 126.1 T: 57.4 / W: 274.5 / NKT: 20.6 / SCP: 24.5 / F: 28 / Na: 2461	K: 2004.1 / B: 143.6 T: 46.0 / W: 273.5 / NKT: 14.4 / SCP: 32.7 / F: 34.4 / Na: 2160	K: 2090.6 / B: 133.1 T: 58.3 / W: 275.4 NKT: 20.7 / SCP: 24.9 / F: 28.3 / Na: 2476.9	K: 2038.2 / B: 125.7 T: 67.3 / W: 254.8 NKT: 11.3 / SCP: 35.0 / F:50.3 / Na: 2267.7

Czwartek 12.11.2026	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 jagodami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i roszponką (20g) z pomidorem bez skóry (55g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka z jagodami (MLE) (G) (400g), ser twarogowy chudy (MLE) (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i roszponką (20g) z pomidorem bez skóry (55g) 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), rukolą (10g) i papryką (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Barszcz na zakwasie, zabielany 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)	Delikatna zupa ziemniaczana (MLE) (G) (400g) Koperkowa kasza jaglana (170g) (G) podana z duszoną w tymianku cukinią (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (100g) (D) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Delikatna zupa ziemniaczana (MLE) (G) (400g) Koperkowa kasza jaglana (170g) (G) podana z duszoną w tymianku cukinią (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (100g) (D) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Delikatna zupa ziemniaczana (MLE) (G) (400g) Koperkowa kasza jaglana (170g) (G) podana z duszoną w tymianku cukinią (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (130g) (D) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz na zakwasie z jajkiem (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 twarożek (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 twarożek (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i pieczone w oregano słupki dyni (50g) i pietruszki (50g) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Delikatna zupa ziemniaczana zblendowana z kaszą manną i mięsem drobiowym (MLE) (GLU PSZ) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twarożek (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i pieczone w oregano słupki dyni (50g) i pietruszki (50g) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka graham (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (45g), szczypiorkowy twarożek z ogórkiem kwaszonym (MLE) (100g), margaryna (10g) i rzodkiewka (80g) z roszponką (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (50g), ogórkiem kiszonym (60g) i sałatą lodową (30g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i sałatą lodową (30g)	Serek homogenizowany (MLE) (200g) i banan (120g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i sałatą lodową (30g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (80g), ogórkiem kiszonym (60g) i sałatą lodową (30g)
Wartość odżywcza	K: 2158.5 / B: 130.5 T: 60.4 / W: 298.8 NKT: 17.9 / SCP: 39.8 / F: 43.9 / Na: 2662.1	K: 2079.1 / B: 116.0 T: 53.8 / W: 297.9 / NKT: 25.8 / SCP: 24.5 / F: 28.4 / Na: 2351.7	K: 2099.2 / B: 129.7 T: 55.9 / W: 280.1/ NKT: 24.2 / SCP: 47.9 / F: 25.8 / Na: 2131.7	K: 2108.5 / B: 122.5 T: 54.2 / W: 297.9 / NKT: 25.9 / SCP: 24.5 / F: 28.4 / Na: 2368.2	K: 2087.4 / B: 125.2 T: 57.8 / W: 288.4 NKT: 15.6 / SCP: 33.0 / F: 52.5 / Na: 3126.5

Piątek 13.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Waniliowa jaglanka (MLE) z musem jabłkowo-gruszkowym (G) (300g) Chleb graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g),hummusem klasycznym i z oliwkami (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i słupkami marchewki (50g) i kalarepy (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowa jaglanka (MLE) z musem jabłkowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą z natką pietruszki (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (60g) i słupkami pieczonej w rozmarynie marchewki (70g)(P) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowa jaglanka z musem truskawkowym (MLE) (G)(400g), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowa jaglanka (MLE) z musem jabłkowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą z natką pietruszki (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (60g) i słupkami pieczonej w rozmarynie marchewki(70g)(P) z roszponką (20g) 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 oliwkowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i słupkami marchewki (50g) i kalarepy (40g) 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, dynią, pieczarkami, 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) Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL,) (150g) (P) w sosie bazyliowym (MLE) (100g) z ryżem (170g)(G) i musem z pieczonego batata (100) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ,) (150g) (P) w sosie bazyliowym(MLE) (100g) z ryżem (170g) (G) i musem z pieczonego batata (100) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ,) (170g) (P) w sosie bazyliowym(MLE) (100g) z ryżem (170g)(G) i musem z pieczonego batata (100) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Ryż brązowy z oliwą (170g) z zielonym groszkiem, dynią, pieczarkami, 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 sałatą (10g) z pomidorem bez skórki (70g) 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 sałatą (10g) z pomidorem bez skórki (70g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	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)
Posiłek nocny/II kolacja	Ciasto drożdżowe z nadzieniem czekoladowym (GLU PSZ, MLE, JAJ) (100g) (P)	Ciasto drożdżowe z brzoswiniami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Budyń waniliowy z musem brzoskwiniowym (MLE) (300g) (G)	Ciasto drożdżowe z brzoskwiniami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Jogurt (MLE) z granolą (GLU OW, ORZ, OZI) (170g)
	K: 2093.8 / B: 87.0 T: 77.9 / W: 281.2 NKT: 16.9 / SCP: 53.0 / F: 43.8 / Na: 1812.8	K: 2142.0 / B: 95.2 T: 55.8 / W: 322.9 / NKT: 21.3 / SCP: 37.2 / F: 21.7 / Na: 2570.4	K: 1990.4 / B: 96.0 T: 49.9 / W: 310.6 / NKT: 17.5 / SCP: 25.6 / F: 22.5 / Na: 2048.6	K: 2166.0 / B: 100.5 T: 59.8 / W: 315.0 / NKT: 22.1 / SCP: 37.4 / F: 21.6 / Na: 2586.3	K: 2040.3 / B: 99.0 T: 68.2 / W: 279.9 NKT: 11.3 / SCP: 28.0 / F: 53.2 / Na: 1895

Sobota 14.11.2026	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 tuńczykaz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i papryką (80g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z cynamonem(GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykaz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (80g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z musem jabłkowym (GLU PSZ, MLE) (G) (350g), ser twarogowy chudy (MLE) (100g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z cynamonem (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykaz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (80g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykaz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) i koperkiem, pieczywem (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g), margaryną (10g) i papryką(80g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem cukiniowy (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)	Krem z cukinii (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) podane z dynią i selerem w ziołach (G) (150g) Kompot jabłkowo-truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z cukinii (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) podane z dynią i selerem w ziołach (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z cukinii (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) podane z dynią i selerem w ziołach (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z cukinii (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	Wegański paprykarz (60g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), serem morskim (MLE) (45G), margaryną (10g) i słupkami rzepy (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 pieczoną w w tymianku pietruszką (80g)(P) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Krem z cukinii 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 pieczoną w tymianku pietruszką (80g)(P) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Wegański paprykarz (60G) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), twarogiem (MLE) (100g), margaryną (10g) i słupkami rzepy (80g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem malinowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem malinowym (MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem malinowym (MLE, GLU OW) (400g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem malinowym (MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem malinowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)
Wartość odżywcza	K: 2089.1 / B: 97.0 T: 73.8 / W: 288.0 NKT: 12.3 / SCP: 49.6 / F: 54.5 / Na: 2048.8	K: 1926.8 / B: 121.0 / T: 54.5 / W: 245.9 / NKT: 26.0 / SCP: 23.6 / F: 27.1 / Na: 2963.9	K: 1931.3 / B: 108.6 T: 55.2 / W: 255.3/ NKT: 20.2 / SCP: 36.1 / F: 29.5 / Na: 1259.8	K: 1926.8 / B: 121.0 T: 54.5 / W: 245.9 / NKT: 26.0 / SCP: 23.6 / F: 27.1 / Na: 2963.9	K: 1987.3 / B: 98.0 T: 55.1 / W: 299.0 NKT: 10.3 / SCP: 44.7 / F: 52.5 / Na: 2115.6

Niedziela 15.11.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku z nasionami chia, musem, truskawek i banana oraz prażonymi wiórkami kokosowymi (MLE) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową z majonezem (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Płatki ryżowe na mleku z musem z truskawek i banana (MLE) (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową z majonezem (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowo- bananowym (MLE) (G) (350g), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Płatki ryżowe na mleku z musem z truskawek i banana (MLE) (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową z majonezem (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową z majonezem (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (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)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (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)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (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)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (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)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ, SEL) (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	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 rzodkiewką (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 pomidorem bez skóry (55g) z roszponką (10g) 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 pomidorem bez skóry (55g) z roszponką (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	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 rzodkiewką (70g) z rukolą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) iświeżym ogórkiem (60g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i sałatą lodową (40g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (250g) Banan (120g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i sałatą lodową (40g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) iświeżym ogórkiem (60g)
Wartość odżywcza	K: 2207.3 / B: 118.5 T: 65.9 / W: 305.9 NKT: 14.9 / SCP: 38.0 / F: 48.1 / Na: 2373.3	K: 2159.7 / B: 116.1 T: 60.5 / W: 296.3 / NKT: 22.4 / SCP: 28.6 / F: 30.2 / Na: 2307.8	K: 2087.5 / B: 114.3 T: 53.8 / W: 282.5 NKT: 16.8 / SCP: 48.7 / F: 25.9 / Na: 1188.3	K: 2195.7 / B: 122.9 T: 61.3 / W: 296.3 NKT: 22.5 / SCP: 28.6 / F: 30.2 / Na: 2321.3	K: 2102.3 / B: 116.0 T: 67.2 / W: 279.6 NKT: 12.7 / SCP: 26.0/ F: 52.9 / Na: 2224.7

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