11.03.2026r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **szynka gotowana** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **sałatka jarzynowa** 30g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 30g, **kawa zbożowa 200ml** (GLU), **ryż gotowany na mleku** 250ml (MLE),	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **szynka gotowana** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **sałatka jarzynowa** 30g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 30g, **kawa zbożowa 200ml** (GLU), **ryż gotowany na mleku** 250ml (MLE),	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **szynka gotowana** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **sałatka jarzynowa** 30g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 30g, **kawa zbożowa 200ml** (GLU), **ryż gotowany na mleku** 250ml (MLE),
OBIAD	**Zupa jarzynowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) **wątróbka drobiowa smażona** 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) **surówka z białej kapusty** 90g (biała kapusta, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa jarzynowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) **wątróbka drobiowa duszona** 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) **marchewka na parze** 90g **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa jarzynowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) **wątróbka drobiowa duszona** 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) **surówka z białej kapusty** 90g (biała kapusta, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml
KOLACJA	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta paprykowa** 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), **herbata** 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **pasta z twarogu z koperkiem** 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), **herbata** 200ml	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **pasta paprykowa** 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), **herbata** 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** (GLU), **masło** (MLE) 5g, **ser żółty** 20g (MLE) , pomidor 30g	**Bułka**30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **ser żółty** 20g (MLE) , pomidor 30g	**Pieczywo razowe** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g,**ser żółty** 20g (MLE) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2138 kcal B:91g T:71g kw. tł. nas: 22 W:284g, , w tym cukry:39g Błonnik: 33g Sól:4g	E: 2178kcal B:93g T:72g kw. tł. nas: 23 W:304g, , w tym cukry:41g Błonnik: 28g Sól:4g	E: 2064 kcal B:89g T:68g kw. tł. nas: 22 W:261g, , w tym cukry:34g Błonnik: 36g Sól:4g

12.03.2026r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **polędwica drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **kasza manna gotowana na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (GLU) **mus dyniowy** 30g	**Bułka pszenna** 100g (GLU PSZ) **polędwica drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **kasza manna gotowana na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (GLU) **mus dyniowy** 30g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **polędwica drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **kasza manna gotowana na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (GLU) **mus dyniowy** 30g
OBIAD	**Zupa grysikowa** 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) **makaron z sosem bolognese** 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Zupa grysikowa** 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) **makaron z sosem bolognese** 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Zupa grysikowa** 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) **makaron z sosem bolognese** 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta z jaj z porem i koperkiem** 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) **sałatka z rukoli, ogórka kiszonego**, cebuli 30g **herbata** 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **pasta z jaj z porem i koperkiem** 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) **sałata** 10g **herbata** 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta z jaj z porem i koperkiem** 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) **herbata** 200ml **sałatka z rukoli, ogórka kiszonego**, cebuli 30g
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **polędwica drobiowa** 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **polędwica drobiowa** 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **polędwica drobiowa** 15g(GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2076kcal B:91g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:280g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,2g	E: 2147kcal B:94g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:290g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g	E: 1966kcal B:89g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:266g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,2g

13.03.2026r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **dżem** 50g, **ser biały** 30g (MLE), **kawa zbożowa** 200 ml (GLU), **ryż gotowany na mleku** 250ml (MLE), **jabłko** 180g,	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **dżem** 50g, **ser biały** 30g (MLE), **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **ryż gotowany na mleku** 250ml (MLE), **jabłko** 180g,	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **ser biały** 50g (MLE), **pomidor** 50g **masło** 13g (MLE) **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **ryż gotowany na mleku** 250ml (MLE), **jabłko** 180g,
OBIAD	**Zupa pomidorowa** (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, **kopytka gotowane** 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), **cebula duszona** 30g, **surówka z marchewki z olejem** 100g, **kompot** 150ml	**Zupa pomidorowa** (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, **kopytka gotowane** 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), **cebula duszona** 30g, **surówka z marchewki z olejem** 100g, **kompot** 150ml	**Zupa pomidorowa** (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, **kopytka gotowane** 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), **cebula duszona** 30g, **surówka z marchewki z olejem** 100g, **kompot** 150ml
KOLACJA	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta z zielonego groszku** 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), **herbata** 200ml ogórek 50g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) pomidor 50g, **herbata** 200ml	**Pieczywo razowe**100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **pasta z zielonego groszku** 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), **herbata** 200ml ogórek 50g
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2062 kcal B:77g T:67g kw. tł. nas: 27g W:306g, w tym cukry:43g Błonnik:37g Sól 4,9g	E:2128 kcal B:79g T:64g kw. tł. nas: 25g W:330g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól 4,9g	E:1974kcal B:75g T:66g kw. tł. nas: 26g W:261g, w tym cukry:38g Błonnik:39g Sól 4,9g

14.03.2026r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (SEL, JAJ, GLU), **sałatka z buraka** 30g (buraki, olej rzepakowy) **mandarynki** 130g **kawa zbożowa biała** 200ml (GLU)	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (SEL, JAJ, GLU), **sałatka z buraka** 30g (buraki, olej rzepakowy) **kawa zbożowa biała** 200ml (GLU) **jabłko pieczone** 160g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (SEL, JAJ, GLU), **sałatka z buraka** 30g (buraki, olej rzepakowy) **kawa zbożowa biała** 200ml (GLU) **mandarynki** 130g
OBIAD	**Zupa kalafiorowa** 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **łazanki z kapustą** 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR), **kompot** 150ml	**Zupa kalafiorowa** 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **makaron z białym serem** 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE), **kompot** 150ml	**Zupa kalafiorowa** 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **łazanki z kapustą** 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR), **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta z tuńczyka** 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **pasta z tuńczyka** 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **pasta z tuńczyka** 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **ser biały** 20g (MLE), **pomidor** (S02) 30g	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **ser biały** 20g (MLE), **pomidor** (S02) 30g	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **ser biały** 20g (MLE), **pomidor** (S02) 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2033kcal* B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:288g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g	E: 2131 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1929kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:271g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g

15.03.2026r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **polędwica sopocka** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałata** 10g, **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **polędwica sopocka 40g** (GLU, SEL, SOJ, GOR)**,** **sałata** 10g, **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **polędwica sopocka 40g** (GLU, SEL, SOJ, GOR)**,** **sałata** 10g, **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **kawa zbożowa** 200ml (GLU)
OBIAD	**Rosół z makaronem** 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) **kurczak pieczony** 150/80g **kapusta biała duszona** 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Rosół z makaronem** 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) **kurczak pieczony** 150/80g **warzywa na parze** 90g (marchew, brokuły, kalafior) , **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Rosół z makaronem** 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) **kurczak pieczony** 150/80g **kapusta biała duszona** 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml
KOLACJA	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pieczony pasztet drobiowy** 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), ogórek kiszony 30g **herbata** 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **pieczony pasztet drobiowy** 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), **sałata** 10g **herbata** 200ml	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **pieczony pasztet drobiowy** 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), **ogórek kiszony 3**0g **herbata** 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	**Pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	**Pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** 15g GLU, SEL, SOJ, GOR
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1997kcal B: 67g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 289g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g	E: 2057kcal B: 69g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 300g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g	E: 1888kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 33g W: 262g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g

16.03.2026r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU) **pasta z twarogu** z **koperkiem** 50g, **jabłko pieczone** 180g **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**Bułka** 100g (GLU PSZ), **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU) **pasta z twarogu** z **koperkiem** 50g, **jabłko pieczone** 180g **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU) **pasta z twarogu** z **koperkiem** 50g, **jabłko pieczone** 180g **kawa zbożowa** 200ml (GLU)
OBIAD	**Barszcz zabielany** 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) **jajko sadzone** (JAJ) **marchewka z groszkiem** 90g (marchewka, groszek, olej) **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Barszcz zabielany** 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) **jajko gotowane z sosem musztardowym** (jajko,jogurt naturalny, śmietana, musztarda; MLE, JAJ, GOR), **marchewka duszona** 90g, **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Barszcz zabielany** 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) **jajko gotowane z sosem musztardowym** (jajko,jogurt naturalny, śmietana, musztarda; MLE, JAJ, GOR), **marchewka z groszkiem** 90g (marchewka, groszek, olej) **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta parówkowa** 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL,GLU) **ogórek kiszony** 30g herbata 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ), **masło** 13g (MLE) **pasta parówkowa** 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL,GLU) **sałata** 10g herbata 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta parówkowa** 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL,GLU) **ogórek kiszony** 30g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) , pomidor 30g	**Bułka**30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) , pomidor 30g	**Pieczywo razowe** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2059kcal B:79g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:313g, w tym cukry: 45g Błonnik:29g Sól:4,3g	E: 2162 kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:325g, w tym cukry: 47g Błonnik:22g Sól: 4,3g	E: 2080kcal B:76g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:301g, w tym cukry: 31g Błonnik: 32g Sól: 4,3g

17.03.2026r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **szynka drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **mus dyniowy** 30g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **szynka drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **mus dyniowy** 30g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **szynka drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **mus dyniowy** 30g
OBIAD	**Zupa grysikowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) **gołąbki z sosem pomidorowym** 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa grysikowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) **pulpety z sosem pomidorowym** 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) **marchewka duszona na wodzie 90g** (marchewka, olej) **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa grysikowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) **gołąbki z sosem pomidorowym** 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **galareta** (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, **herbata** 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **galareta** (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **galareta** (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne 30g, masło** 13g (MLE) **pasta z jaj z porem i koperkiem** 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)	**Bułka 30g, masło** 13g (MLE) **pasta z jaj z porem i koperkiem** 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)	**Pieczywo razowe 30g, masło** 13g (MLE) **pasta z jaj z porem i koperkiem** 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2117 kcal B:86g T:58g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g	E: 2102kcal B:84g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g	E: 2016kcal B:79g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:259g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g

18.03.2026r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU) **parówka** 70g (SEL,GLU), **musztarda** (GOR) **kawa zbożowa biała** 200ml (MLE, GLU) **banan** 120g	**Bułka** 100g (GLU PSZ), **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU) **parówka** 70g (SEL, GLU), **musztarda** (GOR) **kawa zbożowa biała** 200ml (MLE, GLU) **banan** 120g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU) **parówka** 70g (SEL, GLU), **musztarda** (GOR) **jabłko pieczone** 180g **kawa zbożowa biała** 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	**Krupnik** 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, **ziemniaki**, GLU, MLE, SEL) **zapiekanka warzywna** 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Krupnik** 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, **ziemniaki**, GLU, MLE, SEL) **zapiekanka warzywna** 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Krupnik** 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, **ziemniaki**, GLU, MLE, SEL) **zapiekanka warzywna** 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta z ciecierzycy** 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **pasta brokułowa** 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **pasta z ciecierzycy** 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2094kcal B:75g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g	E: 2166kcal B:73g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:321g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g	E: 1984kcal B:68g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g

19.03.2026r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **szynka konserwowa** 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **masło** 13g (MLE) **pomidor** 30g **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **surówka z marchewki z chrzanem** 30g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **szynka konserwowa** 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałata** 10g, **masło** 13g (MLE) **pomidor** 30g **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **surówka z marchewki** 30g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **szynka konserwowa** 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałata** 10g, **masło** 13g (MLE) **pomidor** 30g **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **surówka z marchewki z chrzanem** 30g
OBIAD	**Zupa brokułowa** 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **ruskie pierogi** gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), **duszona cebulka** 30g **kompot** 150ml	**Zupa brokułowa** 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **ruskie pierogi** gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), **jogurt naturalny** 30g (MLE), **kompot** 150ml	**Zupa brokułowa** 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **ruskie pierogi** gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), **jogurt naturalny** 30g (MLE), **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **kiełbasa szynkowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałatka z buraka** 30g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **kiełbasa szynkowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałatka z buraka** 30g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **kiełbasa szynkowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałatka z buraka** 30g
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **polędwica drobiowa** 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **polędwica drobiowa** 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **polędwica drobiowa** 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2086kcal B:110g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g	E: 2192kcal B:112g T:84g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g	E: 2000kcal B:107g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g

20.03.2026r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **ser żółty** 40g, sałata 10g, **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **banan** 120g	**bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **ser żółty** 40g, sałata 10g, **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **banan** 120g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **ser żółty** 40g, sałata 10g, **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **jabłko pieczone** 180g
OBIAD	**Zupa jarzynowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, **masło**, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) **pulpet rybny z sosem koperkowym** 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) **sur z kapusty kiszonej** 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa jarzynowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, **masło**, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) **pulpet rybny z sosem koperkowym** 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) **warzywa na parze** 90g (marchew, brokuły, kalafior) , **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa jarzynowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, **masło**, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) **pulpet rybny z sosem koperkowym** 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) **sur z kapusty kiszonej** 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml
KOLACJA	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta brokułowa** 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), **herbata** 200ml	**bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **pasta brokułowa** 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), **herbata** 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta brokułowa** 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), **herbata** 200ml
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **sałatka z pomidora i rukoli** 20g,	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **sałatka z pomidora i rukoli** 20g,	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **sałatka z pomidora i rukoli** 20g,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2154kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:398g, w tym cukry: 44g Błonnik: 35g Sól:5,4g	E: 2273kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 47g Błonnik: 27g Sól:5,4g	E: 2082kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 28g Błonnik: 42g Sól:5,4g