

21.03.2026r Sobota

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAŁ	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>łazanki z kapustą</b> 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR ), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>makaron z białym serem</b> 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>łazanki z kapustą</b> 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR ), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g (twaróg, śmietana, koperki; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (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

## 22.03.2026r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
SNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>mus dyniowy z chrzanem</b> 30g  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>jabłko pieczone</b> 180g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>mus dyniowy</b> 30g  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>jabłko pieczone</b> 180g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>mus dyniowy z chrzanem</b> 30g  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>jabłko pieczone</b> 180g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, olej rzepakowy) 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 1995kcal  B: 62g T:77g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 289g W tym cukry: 21g  Błonnik: 37g Sól:4,3g</p>	<p>E: 2055kcal  B: 64g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 300g W tym cukry: 22g  Błonnik: 31g Sól:4,3g</p>	<p>E: 1886kcal  B: 61g T:75g Kw. tł. nasy.: 33g  W: 262g W tym cukry: 19g  Błonnik: 39g Sól:4,3g</p>

## 23.03.2026r Poniedziałek

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

24.03.2026r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>szynka drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> 10g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>szynka drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> 10g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>szynka drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> 10g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, JAJ)  <b>buraki duszone</b> na wodzie 80g  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, JAJ)  <b>buraki duszone</b> na wodzie 80g  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, JAJ)  <b>buraki duszone</b> na wodzie 80g  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>sałatka z rukoli, ogórka kiszzonego</b>, cebuli 30g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>herbata</b> 200ml  <b>sałatka z rukoli, ogórka kiszzonego</b>, cebuli 30g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2117 kcal  B:86g  T:58g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:288g, w tym cukry: 25g  Błonnik:34g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 2102kcal  B:84g  T:68g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:253g, w tym cukry: 27g  Błonnik:33g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 2016kcal  B:79g  T:59g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:259g, w tym cukry: 23g  Błonnik: 38g  Sól: 4,2g</p>

25.03.2026r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, <b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)
OBIAD	<b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) <b>zapiekanek warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml	<b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) <b>zapiekanek warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml	<b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) <b>zapiekanek warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2045kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:291g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g	E: 2143 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1941kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:274g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g

## 26.03.2026r Czwartek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>surówka z marchewki z chrzanem</b> 30g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 10g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>surówka z marchewki</b> 30g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 10g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>surówka z marchewki z chrzanem</b> 30g
OBIAD	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>gulasz wieprzowy</b> 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> (ogórek kiszony, olej) 90g, <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>gulasz wieprzowy</b> 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior), <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>gulasz wieprzowy</b> 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> (ogórek kiszony, olej) 90g, <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), <b>ogórek kiszony</b> 30g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 10g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), <b>ogórek kiszony</b> 30g
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połudwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połudwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połudwica drobiowa</b> 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

## 27.03.2026r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU) <b>banan</b> 120g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU) <b>banan</b> 120g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU) <b>jabłko</b> 180g
OBIAD	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> , kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), <b>cebula duszona</b> 30g, <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> , kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), <b>masło</b> 10g (MLE), <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> , kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) <b>kopytka gotowane</b> 320g (JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g, <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>ogórek zielony</b> (10g) <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>sałata</b> (10g) <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>ogórek zielony</b> (10g) <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2023 kcal B:64g T:76g, kw. tł. nas: 28g W:278g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g	E: 2148 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:301g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E1938 kcal B:61g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:254g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g

## 28.03.2026 Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 120g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 120g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>pomidor</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>wątróbka drobiowa smażona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (marchewka, kiszona kapusta, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>marchewka na parze</b> 90g  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (marchewka, kiszona kapusta, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g,  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g,  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g,  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2114 kcal  B:68g  T:81g, kw. tł. nas: 29g  W:288g , w tym cukry:42g  Błonnik: 35g Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2249 kcal  B:67g  T:97g, kw. tł. nas: 26g  W:311g , w tym cukry:43g  Błonnik: 32g Sól: 4,3g</p>	<p>E2039 kcal  B:65g  T:79g, kw. tł. nas: 27g  W:265g , w tym cukry:37g  Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>

## 29.03.2026r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g,  <b>jabłko pieczone</b> 180g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g,  <b>jabłko pieczone</b> 180g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g,  <b>jabłko pieczone</b> 180g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)  <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)  <b>brokuły na parze</b> 90g  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)  <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>salatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>salatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>salatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 1987kcal  B: 66g  T:73g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 283g W tym cukry: 21g  Błonnik: 37g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 2067kcal  B: 68g  T:71g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 294g W tym cukry: 22g  Błonnik: 31g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 1898kcal  B: 65g  T:71g Kw. tł. nasy.: 33g  W: 256g W tym cukry: 19g  Błonnik: 39g  Sól:4,3g</p>

30.03.2026 Poniedziałek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 120g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 120g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>pomidor</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>makaron z sosem bolognese</b> 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>makaron z sosem bolognese</b> 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>makaron z sosem bolognese</b> 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2114 kcal  B:68g  T:81g, kw. tł. nas: 29g  W:288g , w tym cukry:42g  Błonnik: 35g  Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2249 kcal  B:67g  T:97g, kw. tł. nas: 26g  W:311g , w tym cukry:43g  Błonnik: 32g  Sól: 4,3g</p>	<p>E:2039 kcal  B:65g  T:79g, kw. tł. nas: 27g  W:265g , w tym cukry:37g  Błonnik: 38g  Sól: 4,3g</p>

31.03.2026r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g  <b>grysik na mleku</b> 250 ml (GLU,MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)  <b>jabłko pieczone</b> 180g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sszynka gotowana drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g  <b>grysik na mleku</b> 250 ml (GLU,MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)  <b>jabłko pieczone</b> 180g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g  <b>grysik na mleku</b> 250 ml (GLU,MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)  <b>jabłko pieczone</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>gołąbki z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU)  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>pulpety z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU)  <b>marchewka duszona</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>gołąbki z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU)  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem jogurtowym</b> (jajko,jogurt naturalny, śmietana, MLE, JAJ),  <b>herbata</b> 200ml  <b>sałata</b> 10g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, JAJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g,  <b>herbata</b> 200ml  <b>sałata</b> 10g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b>100g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem jogurtowym</b> (jajko,jogurt naturalny, śmietana, MLE, JAJ),  <b>herbata</b> 200ml  <b>sałata</b> 10g,</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g</p>	<p><b>Bulka</b>30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2214 kcal  B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g  W:339g , w tym cukry: 49g  Błonnik: 36g Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2283 kcal  B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g  W:351g , w tym cukry: 51g  Błonnik: 29g Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2232 kcal  B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g  W:325g , w tym cukry: 35g  Błonnik: 39g Sól: 4,6g</p>

