

21.04.2026r Wtorek

	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 drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z marchewki 30g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka drobiowa 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z marchewki 30g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , surówka z marchewki 30g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU)
OBIAD	Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; 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 jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; 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) pasta jajeczna (jajka, olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta jajeczna (jajka, olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta jajeczna (jajka, olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) herbata 200ml
POSILEK NOCNY	koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE)	koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE)	koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE)
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

22.04.2026r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) sałata 10g jablko pieczone 180g</p>	<p>Bulka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), sałata 10g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g sałata 10g</p>
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, jajko sadzone (JAJ) marchewka z groszkiem 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka z groszkiem 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), herbata 200ml ogórek kiszony 30g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), herbata 200ml sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100g, masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), herbata 200ml ogórek kiszony 30g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),</p>	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),</p>	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E:2197 kcal B:79g T:63g kw. tł. nas: 29g W:344g, w tym cukry: 40g Bł:42g Sól: 3,9g</p>	<p>E:2246 kcal B:81g T:61g kw. tł. nas: 28g W:353g, w tym cukry: 42g Bł:35g Sól: 3,9g</p>	<p>E:2110kcal B:74g T:64g kw. tł. nas: 29g W:289g, w tym cukry: 40g Bł:45g Sól: 3,9g</p>

23.04.2026r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 160g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 160g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 160g</p>
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), surówka z marchewki i jabłka 80g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), surówka z marchewki i jabłka 80g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), surówka z marchewki i jabłka 80g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>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) herbata 200ml ogórek kiszony 30g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, JAJ, GOR) pomidor 30g, herbata 200ml pomidor 30g</p>	<p>Pieczywo razowe100g, masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek kiszony 30g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 30g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>	<p>Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 30g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 30g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E:2211 kcal B:77g T:61g kw. tł. nas: 29g W:354g, w tym cukry: 42g Bł:42g Sól: 3,9g</p>	<p>E:2260 kcal B:79g T:59g kw. tł. nas: 28g W:363g, w tym cukry: 44g Bł:35g Sól: 3,9g</p>	<p>E:2124 kcal B:72g T:62g kw. tł. nas: 29g W:299g, w tym cukry: 42g Bł:45g Sól: 3,9g</p>

24.04.2026r 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) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 130g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g
OBIAD	Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) pulpet rybny z sosem pietruszkowym 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ) sur z kapusty kiszonej 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) pulpet rybny z sosem pietruszkowym 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) pulpet rybny z sosem pietruszkowym 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, 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 z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml ogórek 50g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), 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 pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 20g (MLE) , pomidor 30g	Bulka 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:2070 kcal B:77g T:67g kw. tł. nas: 27g W:308g, w tym cukry:43g Błonnik:37g Sól 4,9g	E:2136 kcal B:79g T:64g kw. tł. nas: 25g W:332g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól 4,9g	E:1980kcal B:75g T:66g kw. tł. nas: 26g W:263g, w tym cukry:38g Błonnik:39g Sól 4,9g

25.04.2026r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) , pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, 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, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, 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 kielbasy i boczku 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepkowy) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z kielbasy 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepkowy) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepkowy) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2060 kcal B:64g T:79g, kw. tł. nas: 28g W:283g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g	E: 2195 kcal B:63g T:77g, kw. tł. nas: 26g W:306g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E:1985 kcal B:61g T:77g, kw. tł. nas: 27g W:260g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g

26.04.2026r 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) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g, ryż na mleku 250 ml, kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g, ryż na mleku 250 ml, kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g, ryż na mleku 250 ml, kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), 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) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), 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) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), 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) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml	Bulka 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 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa 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

27.04.2026r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatką, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałata 10g, jabłko pieczone 180g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>	<p>Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, jabłko pieczone 180g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatką, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałata 10g, jabłko pieczone 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa fasolowa 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml</p>	<p>Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) makaron z białym serem 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) (GLU, MLE), (MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa fasolowa 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2033kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:288g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g</p>	<p>E: 2131 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1929kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:271g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p>

28.04.2026r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 10g (MLE), marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 100g, 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	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor () 30g, 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 (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 30g (pomidor, rukola, olej rzepakowy),	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 30g (pomidor, rukola, olej rzepakowy),	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 30g (pomidor, rukola, olej rzepakowy),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2146 kcal B:86g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:320g, w tym cukry: 24g Błonnik:45g Sól:4,7g	E: 2079kcal B:79g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:291g, w tym cukry: 25g Błonnik:36g Sól:4,4g	E: 2027kcal B:80g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:300g, w tym cukry: 13g Błonnik: 51g Sól: 4,7g

29.04.2026r środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g,	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) jabłko pieczone 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g,
OBIAD	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) leczo z fasolką szparagową 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) leczo 120g (cebula, cukinia, olej rzepakowy, kurczak, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) leczo z fasolką szparagową 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2096 kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:278g, w tym cukry: 23g Błonnik:33g Sól:4,2g	E: 2043kcal B:86g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:243g, w tym cukry: 25g Błonnik:32g Sól:4,2g	E: 1995kcal B:87g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:249g, w tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól: 4,2g

30.04.2026r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) twarożek na słodko 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) gruszka 130g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) twarożek na słodko 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) jablko pieczone 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), twarożek z koperkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE) kawa zbożowa 200ml (GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) gruszka 130g
OBIAD	Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pieczeniowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, masło, mąka pszenna; GLU, MLE) buraczki duszone na wodzie 90 g ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) pulpety z sosem pieczeniowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, masło, mąka pszenna; GLU, MLE) buraczki duszone na wodzie 90 g ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pieczeniowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, masło, mąka pszenna; GLU, MLE) buraczki duszone na wodzie 90 g ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g	E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g

