

1.04.2026r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka pszenna 100g (GLU PSZ) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, 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	Bulka 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 pszenne (GLU), masło (MLE) 5g, ser żółty 20g (MLE) , pomidor 30g	Bulka 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: 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

2.04.2026r 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) sałata 10g płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) gotowane klopsy z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa grysikowa 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) gotowane klopsy z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa grysikowa 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) gotowane klopsy z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g, masło 5g (MLE), pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)	Bulka 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: 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

3.04.2026r 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) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml (GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), jablko 180g,	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), jablko 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), jablko 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 duszonej 90g, 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), masło 10g, surówka z marchewki duszonej 90g, 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 duszonej 90g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), ogórek zielony (10g) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), sałata (10g) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), ogórek zielony (10g) 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: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

4.04.2026r 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, GLU) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g, jabłko pieczone 180g kakao 200ml (GLU, MLE)	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g, jabłko pieczone 180g kakao 200ml (GLU, MLE)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g, jabłko pieczone 180g kakao 200ml (GLU, MLE)
OBIAD	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) śmietana 30g kompot 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 150ml jogurt naturalny 30g	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 150ml śmietana 30g
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) ogórek kiszony 30g herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR) herbata 200ml pomidor 30g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek kiszony 30g
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

5.04.2026r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko na sałacie z sosem jogurtowym (sałata , jogurt, jajko) 10g masło 13g (MLE) babka wielkanocna 50g (mąka pszenna, cukier, masło, jajka, mleko, olej rzepakowy, MLE, JAJ, GLU PSZ), kawa zbożowa 200ml (GLU)	bulka 100g (GLU PSZ) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko na sałacie z sosem jogurtowym (sałata , jogurt, jajko) 10g masło 13g (MLE) babka wielkanocna 50g (mąka pszenna, cukier, masło, jajka, mleko, olej rzepakowy, MLE, JAJ, GLU PSZ), kawa zbożowa 200ml (GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko na sałacie z sosem jogurtowym (sałata , jogurt, jajko) 10g masło 13g (MLE) babka wielkanocna 50g (mąka pszenna, cukier, masło, jajka, mleko, olej rzepakowy, MLE, JAJ, GLU PSZ), kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Żurek z białą kielbasą 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa biała, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) pieczeń wieprzowa z sosem 90/80g g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) kapusta czerwona duszona 90g, g (kapusta czerwona, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) pieczeń wieprzowa duszona z sosem 90/80g g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) brokuły na parze 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Żurek z białą kielbasą 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa biała, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) pieczeń wieprzowa z sosem 90/80g g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) kapusta czerwona duszona 90g, g (kapusta czerwona, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)
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: 2210kcal B: 72g T:84g Kwasy tłuszczowe nasycone.: 36g W: 316g W tym cukry: 26g Błonnik: 32g Sól:5,6g	E: 2270kcal B: 74g T:82g Kwasy tłuszczowe nasycone.: 36g W: 327g W tym cukry: 27g Błonnik: 33g Sól:5,6g	E: 2201kcal B: 71g T:82g Kwasy tłuszczowe nasycone.: 35g W: 289g W tym cukry: 26g Błonnik: 41g Sól:5,6g

6.04.2026r 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) kielbasa na gorąco 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), chrzan pomidor 30g kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa na gorąco 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa na gorąco 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), chrzan, pomidor 30g kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) brokuły na parze 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) 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) 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; kukurydza (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; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g	Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 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

7.04.2026r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałata 10g masło 13g (MLE) ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 180g	bułka 100g (GLU PSZ) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g masło 13g (MLE) ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałata 10g masło 13g (MLE) ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 180g
OBIAD	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ) marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek, olej) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) jajko gotowane z sosem musztardowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana, musztarda; GOR, MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ) 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 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 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: 2117 kcal B: 86g T: 58g, w tym kw. tł. nas.: 31g W: 288g, w tym cukry: 25g Błonnik: 34g Sól: 4,2g	E: 2102 kcal B: 86g T: 68g, w tym kw. tł. nas.: 33g W: 253g, w tym cukry: 27g Błonnik: 33g Sól: 4,2g	E: 2016 kcal B: 79g T: 59g, w tym kw. tł. nas.: 31g W: 259g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g

8.04.2026r 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	Bulka 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	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, JAJ) surówka z białej kapusty 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, JAJ) brokuły na parze 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, JAJ) surówka z białej kapusty 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek;, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek kiszony 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR) herbata 200ml pomidor 30g	Pieczywo razowe 100g, masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek;, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek kiszony 30g
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:2211 kcal B:77g T:61g kw. tł. nas: 29g W:354g, w tym cukry: 42g Bł:42g Sól: 3,9g	E:2260 kcal B:79g T:59g kw. tł. nas: 28g W:363g, w tym cukry: 44g Bł:35g Sól: 3,9g	E:2124 kcal B:72g T:62g kw. tł. nas: 29g W:299g, w tym cukry: 42g Bł:45g Sól: 3,9g

9.04.2026r 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 kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) pomidor 30g	Bułka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) pomidor 30g kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) pomidor 30g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) pomidor 30g kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) pomidor 30g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, 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), sałatka z buraka 30g herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z buraka 30g 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), sałatka z buraka 30g herbata 200ml
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

10.04.2026r 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 (MLE, 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 (MLE, 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 (MLE, GLU) gruszka 130g
OBIAD	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) pulpet rybny z sosem pietruszkowym 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ) surówka z kapusty kiszonej 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), ryż 180g kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) pulpet rybny z sosem pietruszkowym 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ryż 180g kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) pulpet rybny z sosem pietruszkowym 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ) surówka z kapusty kiszonej 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), ryż 180g 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

