

**11.04.2026r Sobota**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>połędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),<br><b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)<br><b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU) | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>połędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),<br><b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)<br><b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU) | <b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>połędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),<br><b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)<br><b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU) |
| OBIAD             | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>lazanki z kapustą</b> 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR ),<br><b>kompot</b> 150ml                                           | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>makaron z białym serem</b> 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE),<br><b>kompot</b> 150ml                                | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>lazanki z kapustą</b> 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR ),<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), <b>herbata</b> 200ml                                                                                                                              | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), <b>herbata</b> 200ml                                                                                                               | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE),<br><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*<br>B:75g<br>T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br>W:288g, w tym cukry: 42g<br>Błonnik:38g<br>Sól:5g                                                                                                                                                                                                           | E: 2131 kcal<br>B:75g<br>T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g<br>W:295g, w tym cukry: 45g<br>Błonnik:24g<br>Sól: 4,8g                                                                                                                                                      | E: 1929kcal<br>B:70g<br>T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br>W:271g, w tym cukry: 30g<br>Błonnik: 43g<br>Sól: 5g                                                                                                                                                                |

**12.04.2026r Niedziela**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>mus dyniowy z chrzanem</b> 30g<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko pieczone</b> 180g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)                                                                                    | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>mus dyniowy</b> 30g<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko pieczone</b> 180g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)                                                                                                                                       | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>mus dyniowy z chrzanem</b> 30g<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko pieczone</b> 180g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)                                                                                                                              |
| OBIAD             | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) ,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml<br><b>ogórek kiszony</b> 30g,                                                                                                                                                                                 | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml<br><b>sałata</b> 10g,                                                                                                                                                                                                                               | <b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml<br><b>ogórek kiszony</b> 30g,                                                                                                                                                                                                                        |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor,olej rzepakowy) 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1995kcal<br>B: 62g T:77g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 289g W tym cukry: 21g<br>Błonnik: 37g Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 2055kcal<br>B: 64g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 300g W tym cukry: 22g<br>Błonnik: 31g Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 1886kcal<br>B: 61g T:75g Kw. tł. nasy.: 33g<br>W: 262g W tym cukry: 19g<br>Błonnik: 39g Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**13.04.2026r Poniedziałek**

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

**14.04.2026r Wtorek**

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

15.04.2026r Środa

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

16.04.2026r Czwartek

|                   | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>surówka z marchewki z chrzanem</b> 30g</p>                                           | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>sałata</b> 10g,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>surówka z marchewki</b> 30g</p>                                                                             | <p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)<br/> <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>sałata</b> 10g,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>surówka z marchewki z chrzanem</b> 30g</p>                                                             |
| OBIAD             | <p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>gulasz wieprzowy</b> 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br/> <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> (ogórek kiszony, olej) 90g,<br/> <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>gulasz wieprzowy</b> 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br/> <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior),<br/> <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>gulasz wieprzowy</b> 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br/> <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> (ogórek kiszony, olej) 90g,<br/> <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> |
| KOLACJA           | <p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),<br/> <b>ogórek kiszony</b> 30g</p>                                                                                           | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>sałata</b> 10g</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),<br/> <b>ogórek kiszony</b> 30g</p>                                                                                                                                    |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>                                                                                                                                                                                                                              |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2086kcal<br/> B:110g<br/> T:77g, w tym kw. tł. nas.: 31g<br/> W:246g, w tym cukry: 36g<br/> Błonnik: 31g Sól:3,9g</p>                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>E: 2192kcal<br/> B:112g<br/> T:84g, w tym kw. tł. nas.: 33g<br/> W:257g, w tym cukry: 38g<br/> Błonnik:27g Sól:3,9g</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>E: 2000kcal<br/> B:107g<br/> T:78g, w tym kw. tł. nas.: 30g<br/> W:229g, w tym cukry:26g<br/> Błonnik: 33g Sól:3,9g</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |

17.04.2026r Piątek

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

**18.04.2026 Sobota**

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

**19.04.2026r Niedziela**

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

**20.04.2026 Poniedziałek**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka gotowana drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sałata</b> 10g<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)<br><b>jablko pieczone</b> 180g | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka gotowana drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sałata</b> 10g<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)<br><b>jablko pieczone</b> 180g | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka gotowana drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sałata</b> 10g<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)<br><b>jablko pieczone</b> 180g |
| OBIAD             | <b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>makaron z sosem bolognese</b> 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ),<br><b>kompot</b> 150ml                                                                        | <b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>makaron z sosem bolognese</b> 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150ml                       | <b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>makaron z sosem bolognese</b> 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150ml                               |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) <b>herbata</b> 200ml                                                       | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br><b>herbata</b> 200ml                                                             | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br><b>herbata</b> 200ml                                                            |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),                                                                                                                                                                                                                | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),                                                                                                                                                              | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),                                                                                                                                                                      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2114 kcal<br>B:68g<br>T:81g, kw. tł. nas: 29g<br>W:288g , w tym cukry:42g<br>Błonnik: 35g<br>Sól: 4,3g                                                                                                                                                                                                               | E: 2249 kcal<br>B:67g<br>T:97g, kw. tł. nas: 26g<br>W:311g , w tym cukry:43g<br>Błonnik: 32g<br>Sól: 4,3g                                                                                                                                                             | E2039 kcal<br>B:65g<br>T:79g, kw. tł. nas: 27g<br>W:265g , w tym cukry:37g<br>Błonnik: 38g<br>Sól: 4,3g                                                                                                                                                                       |

