

21.02.2026r 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) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), lazanki z kapustą 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), makaron z białym serem 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), lazanki z kapustą 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), 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

22.02.2026r Niedziela

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

23.02.2026r Poniedziałek

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

24.02.2026r Wtorek

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

25.02.2026r 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) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml	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 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

26.02.2026r 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) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) surówka z marchewki z chrzanem 30g	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) surówka z marchewki 30g	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) surówka z marchewki z chrzanem 30g
OBIAD	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), surówka z kiszonego ogórka (ogórek kiszony, olej) 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior), kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), surówka z kiszonego ogórka (ogórek kiszony, olej) 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica 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

27.02.2026r Piątek

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

28.02.2026 Sobota

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

