11.11.2026r 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) **polędwica drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **sałata** 10g **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **jabłko pieczone** 180g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **sałata** 10g **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **jabłko pieczone** 180g	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **sałata** 10g **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **jabłko pieczone** 180g
OBIAD	**Zupa grochowa** 300 ml, (boczek, groch, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) **ruskie pierogi** gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), **duszona cebulka** 30g, **kompot** 150ml	**Zupa kalafiorowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) **ruskie pierogi** gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), **jogurt** 30g (MLE), **kompot** 150ml	**Zupa grochowa** 300 ml, (boczek, groch, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) **ruskie pierogi** gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), **duszona cebulka** 30g, **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **jajko z majonezem** 50g (jajka, olej, musztarda; JAJ, GOR) **herbata** 200ml **sałata** 10g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **jajko gotowane z sosem jogurtowym** 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) **sałata** 10g **herbata** 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **jajko z majonezem** 50g (jajka, olej, musztarda; JAJ, GOR) **herbata** 200ml **sałata** 10g
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **polędwica drobiowa** (GLU, SEL, SOJ, GOR),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** (GLU, SEL, SOJ, GOR),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2061 kcal B:75g T:86g kw. tł. nas: 29 W:258g, , w tym cukry:50g Błonnik: 29g Sól:4,4g	E: 1972kcal B:75g T:63g kw. tł. nas: 23 W:312g, , w tym cukry:41g Błonnik: 29g Sól:4g	E: 1972kcal B:75g T:92g kw. tł. nas: 29 W:215g, , w tym cukry:42g Błonnik: 40g Sól:5,7g

12.11.2026r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **szynka gotowana** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **mus dyniowy** 30g **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **jabłko pieczone** 180g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **szynka gotowana** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **mus dyniowy** 30g **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **jabłko pieczone** 180g	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **szynka gotowana** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **mus dyniowy** 30g **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **jabłko pieczone** 180g
OBIAD	**Zupa ogórkowa** 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) **kotlety mielone 9**0/80g (mielone mięso wieprzowe, bułka, jajko, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy,JAJ, GLU) **buraczki duszone na wodzie 90g** (buraki, olej) **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa jarzynowa** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, 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 ogórkowa** 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, 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) **herbata** 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **pasta z jaj z 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 kiszonego**, cebuli 30g
POSIŁEK NOCNY	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** (GLU, SEL, SOJ, GOR),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** (GLU, SEL, SOJ, GOR),	**pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **kiełbasa szynkowa** (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1990 kcal B:70g T:85g kw. tł. nas: 31g W:246g, , w tym cukry:39g Błonnik: 24g Sól:4,4g	E: 2165kcal B:91g T:63g kw. tł. nas: 23 W:312g, , w tym cukry:41g Błonnik: 29g Sól:4g	E: 1885 kcal B:70g T:91g kw. tł. nas: 31 W:200g, , w tym cukry:27g Błonnik: 35g Sól:5,7g

13.11.2026r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA**	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **dżem** 50g, **ser biały** 30g (MLE), **kawa zbożowa** 200 ml (GLU), **ryż na mleku** 250 ml (MLE), **jabłko pieczone** 180g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **dżem** 50g, **ser biały** 30g (MLE), **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **ryż na mleku** 250 ml (MLE),	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **ser biały z koperkiem** 30g (MLE), **pomidor** 50g **masło** 13g (MLE) **kawa zbożowa** 200ml (GLU), **ryż na mleku** 250 ml (MLE),
OBIAD	**Zupa brokułowa** 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **pulpet rybny z sosem koperkowym** 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) **sur z kapusty kiszonej** 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa brokułowa** 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **pulpet rybny z sosem koperkowym** 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) **warzywa na parze** 90g (marchew, brokuły, kalafior) , **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa brokułowa** 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **pulpet rybny z sosem koperkowym** 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) **sur z kapusty kiszonej** 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml
KOLACJA	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta z zielonego groszku** 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), **herbata** 200ml ogórek 50g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **polędwica drobiowa 40g** (GLU, SEL, SOJ, GOR)**,** pomidor 50g, **herbata** 200ml	**Pieczywo razowe**100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **pasta z zielonego groszku** 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), **herbata** 200ml ogórek 50g
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **ser biały** 20g (MLE), pomidor 30g	**Bułka** 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:2014 kcal B:69g T:71g kw. tł. nas: 28g W:286g, w tym cukry:55g Błonnik:31g Sól 3,2g	E:2136 kcal B:79g T:64g kw. tł. nas: 25g W:332g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól 4,9g	E:1890kcal B:79g T:79g kw. tł. nas: 29g W:221g, w tym cukry:43g Błonnik:41g Sól 4,5g

14.11.2026r 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) **polędwica drobiowa** 40g (SEL, JAJ, GLU), **sałatka z buraka** 30g (buraki, olej rzepakowy) **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (SEL, JAJ, GLU), **sałatka z buraka** 30g (buraki, olej rzepakowy) **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE) **polędwica drobiowa** 40g (SEL, JAJ, GLU), **sałatka z buraka** 30g (buraki, olej rzepakowy) **kawa zbożowa** 200ml (GLU)
OBIAD	**Żurek** 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) **łazanki z kapustą** 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki; GLU, SEL, SOJ, GOR), **kompot** 150ml	**Zupa ziemniaczana** 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL, GLU PSZ) **makaron z białym serem** 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE), **kompot** 150ml	**Żurek** 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) **łazanki 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** 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)**herbata** 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **sałatka** 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) **herbata** 200ml	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **sałatka** 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) **herbata** 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **surówka warzywna** 30g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),	**Bułka** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **surówka warzywna** 30g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),	**Pieczywo razowe** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **surówka warzywna** 30g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1944kcal B:66g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:259g, w tym cukry: 31g Błonnik:24g Sól:4,9g	E: 2131 kcal B:75g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1855kcal B:66g T:82g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:216g, w tym cukry: 24g Błonnik: 35g Sól: 5g

15.11.2026r 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) **polędwica sopocka** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **pomidor** 30g **ryż na mleku** 250 ml (MLE), **jabłko pieczone** 180g **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **polędwica sopocka** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **pomidor** 30g **ryż na mleku** 250 ml (MLE), **jabłko pieczone** 180g **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **polędwica sopocka** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **pomidor** 30g **ryż na mleku** 250 ml (MLE), **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	**Bułka** 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** (GLU), **masło** (MLE) 5g, s**ałatka jarzynowa** 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)	**Bułka**30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, s**ałatka jarzynowa** 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)	**Pieczywo razowe** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, s**ałatka jarzynowa** 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2091kcal B: 115g T:71g Kw. tł. nasy.: 18g W: 257g W tym cukry: 42g Błonnik: 28g Sól:4,4g	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

16.11.2026r 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 **pomidor** 30g **kawa zbożowa** 200ml (GLU)	**Bułka** 100g (GLU PSZ), **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU) **pasta z twarogu** z **koperkiem** 50g, **jabłko pieczone** 180g **pomidor** 30g **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 **pomidor** 30g **kawa zbożowa** 200ml (GLU)
OBIAD	**Barszcz ukraiński** 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, 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 zabielany** 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 ukraiński** 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, 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) **sałatka z rukoli i pomidora** 30g herbata 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ), **masło** 13g (MLE) **pasta parówkowa** 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL,GLU) **sałatka z rukoli i pomidora** 30g herbata 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta parówkowa** 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL,GLU) **sałatka z rukoli i pomidora** 30g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** 30g (GLU), **masło** 5g, **pasta z tuńczyka** 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),	**Bułka** 30g (GLU), **masło** 5g, **pasta z tuńczyka** 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),	**Pieczywo razowe** 30g (GLU), **masło** 5g, **pasta z tuńczyka** 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1909kcal B:67g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:252g, w tym cukry: 53g Błonnik:30g Sól:3,8g	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

17.11.2026r 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) **mus dyniowy** 30g **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **jabłko pieczone** 180g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **szynka drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **mus dyniowy** 30g **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **jabłko pieczone** 180g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **szynka drobiowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) **masło** 13g (MLE) **mus dyniowy** 30g **grysik na mleku** 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **jabłko pieczone** 180g
OBIAD	**Zupa kalafiorowa** 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **gołąbki z sosem pomidorowym** 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) **kompot** 150ml	**Zupa kalafiorowa** 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **pulpety z sosem pomidorowym** 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) **brokuły na parze** 90g **ziemniaki** 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), **kompot** 150ml	**Zupa kalafiorowa** 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **gołąbki z sosem pomidorowym** 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) **ziemniaki** 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) **kompot** 150ml
KOLACJA	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **galareta** (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, **herbata** 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **galareta** (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, **herbata** 200ml	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **galareta** (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, **herbata** 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) ,	**Bułka**30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) ,	**Pieczywo razowe** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) ,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1901 kcal B:72g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:271g, w tym cukry: 59g Błonnik:29g Sól:3,8g	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

18.11.2026r 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)	**Bułka** 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	**Zupa fasolowa** 300 ml, (boczek, fasola, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) **zapiekanka warzywna** 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Zupa brokułowa** 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), **zapiekanka warzywna** 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Zupa fasolowa** 300 ml, (boczek, fasola, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) **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) **sałatka jarzynowa** 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	**Bułka** 100g (GLU PSZ) , **masło** 13g (MLE) **sałatka jarzynowa** 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **sałatka jarzynowa** 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g, **pasta z jaj** 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR)	**Pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g, **pasta z jaj** 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR)	**Pieczywo** 30g (GLU), **masło** 5g, **pasta z jaj** 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1960kcal B:60g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:277g, w tym cukry: 47g Błonnik:37g Sól:3,8g	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: 1980kcal B:71g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:274g, w tym cukry: 30g Błonnik: 45g Sól: 5g

19.11.2026r 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) **ryż na mleku** 250 ml (MLE), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **surówka z marchewki z chrzanem** 30g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **szynka konserwowa** 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałata** 10g, **masło** 13g (MLE) **ryż na mleku** 250 ml (MLE), **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) **ryż na mleku** 250 ml (MLE), **kawa zbożowa** 200ml (MLE, GLU) **surówka z marchewki z chrzanem** 30g
OBIAD	**Krupnik** 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) **makaron z sosem bolognese** 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Krupnik** 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) **makaron z sosem bolognese** 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) **kompot** 150ml	**Krupnik** 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) **makaron z sosem bolognese** 350g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) **kompot** 150ml
KOLACJA	**pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **kiełbasa szynkowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **ogórek kiszony** 30g **sałata** 10g	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **kiełbasa szynkowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **sałata** 10g	**pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **kiełbasa szynkowa** 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), **ogórek kiszony** 30g **sałata** 10g
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** 30g (GLU), **masło** 5g (MLE), **ser biały** 20g (MLE), pomidor 30g	**Bułka** 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: 2013kcal B:76g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:282g, w tym cukry: 50g Błonnik: 26g Sól:4g	E: 2192kcal B:112g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g	E: 2006kcal B:68g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:289g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g

20.11.2026r 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) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **ser żółty** (MLE), **kakao** 200 ml (MLE)	**Bułka** 100g (GLU PSZ) **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **polędwica drobiowa** (GLU, SEL, SOJ, GOR), **kakao** 200 ml (MLE)	**Pieczywo razowe** 100g (GLU ŻYT), **masło** 13g (MLE) **płatki owsiane gotowane na mleku** 250ml (MLE, GLU), **ser żółty** (MLE), **kakao** 200 ml (MLE)
OBIAD	**Zupa pomidorowa** (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, **kopytka gotowane** 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), **cebula duszona** 30g, **surówka z marchewki** 90g, **kompot** 150ml	**Zupa pomidorowa** (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, **kopytka gotowane** 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), **masło** 10g (MLE), **marchewka gotowana z olejem** 90g, **kompot** 150ml	**Zupa pomidorowa** (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, **kopytka gotowane** 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, **surówka z marchewki** 90g, **kompot** 150ml
KOLACJA	**Pieczywo pszenne** 50g (GLU PSZ) **Pieczywo razowe** 50g (GLU ŻYT) **masło** 13g (MLE) **pasta z tuńczyka** 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), **ogórek kiszony** (10g) **herbata** 200ml	**Bułka** 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 kiszony** (10g) **herbata** 200ml
POSIŁEK NOCNY	**Pieczywo pszenne** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) ,	**Bułka**30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) ,	**Pieczywo razowe** 30g (GLU), **masło** (MLE) 5g, **serek topiony** 20g (MLE) ,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2032 kcal B:74g T:80g, kw. tł. nas: 33g W:262g , w tym cukry:34g Błonnik: 26g Sól: 45,4g	E: 2180 kcal B:65g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:303g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E1970 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:256g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g