ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 40 g Wędlina drobiowa 40 g **Ser żółty (laktoza)** 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krem z dyni** **(gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos ziołowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2248 kcal Białko: 14,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 56,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Wędlina drobiowa 40 g **Ser żółty (laktoza)** 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 250 g K**oktajl owocowy (laktoza)**	450g **Krem z dyni** **(gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos ziołowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2294kcal Białko: 15,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 40 g Wędlina drobiowa 40 g **Ser biały (laktoza)** 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krem z dyni** **(gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos ziołowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2230 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 25,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g **Masło (laktoza)** 40 g Wędlina drobiowa 30 g **Ser żółty (laktoza)** 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 250 g K**oktajl owocowy (laktoza)**	450g **Krem z dyni** **(gluten, laktoza)** 140g Gyros drobiowy 50 g **Sos ziołowy (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	**110g Chleb graham (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 14,12 % Tłuszcz: 27,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 57,30 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 32,66 g Sód: 1987 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Poniedziałek 23.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 100 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g **Sos chrzanowy (laktoza)** 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g **Twarożek z makrelą (laktoza, ryba)** 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2317 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 POSIŁKÓW)				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 60 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 100 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g pomarańcza	450g **Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g **Sos chrzanowy (laktoza)** 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 60 g **Twarożek z makrelą (laktoza, ryba)** 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2324kcal Białko: 15,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 31,16 g Sód: 1975 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 60 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g pomarańcza	450g **Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g **Sos chrzanowy (laktoza)** 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 60 g **Twarożek z makrelą (laktoza, ryba)** 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2394kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,58 % w tym cukry: 8,43 % Błonnik: 31,02 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 100g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 350g **Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g **Twarożek z makrelą (laktoza, ryba)** 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 30,64 g Sód: 1967 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Wtorek 24.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Parówki **20 g Ser topiony (laktoza)** 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa selerowa (gluten, laktoza)** 150g **Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jęczmienna (gluten)** 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	110g **Chleb słonecznikowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłów				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Parówki **20 g Ser topiony (laktoza)** 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g **Zupa selerowa (gluten, laktoza)** 150g **Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jęczmienna (gluten)** 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny **(laktoza)**	110g **Chleb słonecznikowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2384 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Parówki **20 g Ser topiony (laktoza)** 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g **Zupa selerowa (gluten, laktoza)** 150g **Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jęczmienna (gluten)** 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	110g **Chleb słonecznikowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2381 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa selerowa (gluten, laktoza)** 150g **Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)** 180 g **Kasza jęczmienna (gluten)** 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Środa 25.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g **Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja)** 250g herbata 5 g Cukier	450g **Zupa grzybowa (laktoza, gluten)** 120g **Schab ze śliwką** 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Wędlina 120 g Sałatka **z kaszą jaglaną** **(gluten, jaja, laktoza)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 15,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g **Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja)** 250g herbata II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g **Zupa grzybowa (laktoza, gluten)** 120g **Schab ze śliwką** 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 100 g Jabłko 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 60 g Kiwi	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Wędlina 120 g Sałatka **z kaszą jaglaną** **(gluten, jaja, laktoza)** 250 g Herbata		Energia: 2358 kcal Białko: 15,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 55,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło** ędlina wieprzowa 840 g Wędlina drobiowa 100g **Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja)** 250g herbata 5 g Cukier	450g **Krupnik (laktoza, gluten)** 120g **Schab ze śliwką** 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 70 g Wędlina 120 g Sałatka **z kaszą jaglaną** **(gluten, jaja, laktoza)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2241 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 59,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb graham (gluten) 10g **Masło (laktoza)** 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g **Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja)** 250g herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g **Krupnik (laktoza, gluten)** 120g **Schab ze śliwką** 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 60 g Kiwi	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 110 g **Chleb żytni razowy(gluten)**10g **Miks (laktoza)** 70 g Wędlina 120 g Sałatka **z kaszą jaglaną** **(gluten, jaja, laktoza)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2381 kcal Białko: 15,25 % Tłuszcz: 27,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,48 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 336 g Sód: 1958 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Czwartek 26.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 80g Pomidor 20 g Sałata 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)** 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza)** 400g **Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g **Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2235 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 60 g **Ser żółty (laktoza)** 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	450g **Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza)** 400g **Makaron razowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 70 g **Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g **Ser biały w plastrach (laktoza)** 100g Pomidor 20 g Sałata 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)** 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza)** 400g **Makaron z chudym serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy	80g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g **Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2139 kcal Białko: 16,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 59,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 60 g **Ser biały w plastrach (laktoza)** 100g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	450g **Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza)** 400g **Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 70 g **Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2249 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 26,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1995 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Piątek 27.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)** 150g **Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło laktoza)** 60 g Wędlina z piersi kurczaka 20 g **Ser topiony (laktoza)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2238 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g **Serek wiejski (laktoza)**	450g **Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)** 150g **Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 60 g Wędlina z piersi kurczaka 20 g **Ser topiony (laktoza)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2295 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krem warzywny (laktoza, gluten)** 150g **Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g **Serek wiejski (laktoza)**	450g **Krem warzywny (laktoza, gluten)** 150g **Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	**110g Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 60 g Wędlina wieprzowa 20 g **Ser topiony (laktoza)** 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2217 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 26,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1956 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Sobota 28.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 40 g Wędlina wieprzowa 40 g **Ser żółty (laktoza)** 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 120g **Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło (laktoza)** 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2268 kcal Białko: 14,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 55,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 40 g Wędlina wieprzowa 30 g **Ser żółty (laktoza)** 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 60 g Kiwi	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata		Energia: 2327 kcal Białko: 14,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 30 g Wędlina wieprzowa 80 g **Ser biały (laktoza)** 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	**110 g Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Masło (laktoza)** 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztetowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2216 kcal Białko: 14,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA PODSTWOWA 5 posiłków				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 40 g Wędlina wieprzowa **30 g Ser żółty (laktoza)** 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 60 g Kiwi	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 120g **Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	**110 g Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło (laktoza)** 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2336 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 26,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,67 % Błonnik: 32,09 g Sód: 1997 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Niedziela 29.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 60 g Wędlina wieprzowa 20 g **Ser topiony (laktoza)** 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krupnik** **(gluten, laktoza)** 420g **Łazanki (gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 15,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 50 g Wędlina wieprzowa 20 g **Ser topiony (laktoza)** 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Jabłko pieczone	450g **Krupnik** **(gluten, laktoza)** 420g **Łazanki (gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g **Koktajl truskawkowy (laktoza)**	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata		Energia: 2296 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 50 g Wędlina wieprzowa 30 g **Serek śmietankowy (laktoza)** 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krupnik** **(gluten, laktoza)** **420g Łazanki dietetyczne z warzywami** **(gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 59,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 50 g Wędlina wieprzowa 20 g **Serek śmietankowy (laktoza)** 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Jabłko pieczone	450g **Krupnik** **(gluten, laktoza)** **420g Łazanki dietetyczne z warzywami** **(gluten, jaja)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g **Koktajl truskawkowy (laktoza)**	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2305 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 26,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Poniedziałek 30.03.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g **Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)** 30g **Ser topiony (laktoza)** 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)** 120g **Bitki wieprzowe w sosie (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy	**300 g Makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g **Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)** 30g **Ser topiony (laktoza)** 100g Pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany (laktoza)**	450g **Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, jaja)** 120g **Bitki w sosie (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocow PODWIECZOREK 150 g Jabłko	**300 g Makaron razowy ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250 g Herbata		Energia: 2353 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 33,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło (laktoza)** 50 g **Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)** 30g **Serek śmietankowy (laktoza)** 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)** 120g **Bitki w sosie (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	**300 g Makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło (laktoza)** 50 g **Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)** 30g **Serek śmietankowy (laktoza)** 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE **150 g Serek homogenizowany (laktoza)**	450g **Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)** 120g **Bitki w sosie (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	**300 g Makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2361 kcal Białko: 15,14 % Tłuszcz: 28,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 55,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 33,09 g Sód: 1989 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Wtorek 31.03.2026