

DIETA PODSTAWOWA							
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026	17.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Pyzy z mięsem 200g (1a,3) Surówka z kapusty czerwonej 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Gruszka 1szt biskopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1a,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 100g Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleńnią 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2279kcal; B: 66g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 6g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2288kcal; B: 68g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 291g w tym cukry: 16g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 24g; W: g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1945kcal; B: 71g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 243g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA							
Data	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 300g (1a,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1a,3) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzywo 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1916kcal; B: 72g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 243g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2184kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 273g w tym cukry: 9g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2354kcal; B: 54g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 308g w tym cukry: 16g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 72g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 206g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 6g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026	17.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150 (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Gruszka 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Marchewka gotowane 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml  Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2213kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 250g w tym cukry: 14g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B:63g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1985kcal; B: 70g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 249g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Makaron ze szpinakiem i serem 350g (1a,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1952kcal; B: 73g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 271g w tym cukry: 40g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2184kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 273g w tym cukry: 9g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2214kcal; B: 61g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 330g w tym cukry: 20g; Bł: 26g; Sól: 3g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026	17.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 17g</p>	<p>Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jogurt owocowy 1szt (7)</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g 1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Banan 1szt</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Pyzy z mięsem 200g (1a,3) Surówka z kapusty czerwonej 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Gruszka 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1a,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok owocowy warzywny 300ml</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok pomidorowy 300ml</p>	<p>Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 100g Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>
Wartość odżywcza	E: 2472kcal; B: 66g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 6g	E: 2040kcal; B: 81g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 273g w tym cukry: 31g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2486kcal; B: 77g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 316g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2145kcal; B: 79g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 270g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 20g</p>	<p>Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7)</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Banan 1szt</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g 1a,b) Masło 10g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Banan 1szt</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 100g (7)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 300g (1a,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok owocowy warzywny 300ml</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok pomidorowy 300ml</p>	<p>Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1a,3) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>
Wartość odżywcza	E: 2116kcal; B: 80g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 44g; W: 271g w tym cukry: 44g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2456kcal; B: 91g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 44g; W: 314g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; Sól: 6g	E: 2565kcal; B: 65g; T: 106g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 328g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026	17.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150 (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Marchewka gotowane 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2213kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 250g w tym cukry: 14g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B: 63g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1985kcal; B: 70g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 249g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Poledwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Makaron ze szpinakiem i serem 350g (1a,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1952kcal; B: 73g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 271g w tym cukry: 40g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2184kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 273g w tym cukry: 9g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2214kcal; B: 61g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 330g w tym cukry: 20g; Bł: 26g; Sól: 3g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 72g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 206g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 6g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026	17.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Dżem 20g Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grycikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150 (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Marchewka gotowane 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2213kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 250g w tym cukry: 14g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2080kcal; B: 61g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 282g w tym cukry: 20g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1911kcal; B: 64g; T: 51g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 289g w tym cukry: 28g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1985kcal; B: 70g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 249g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Makaron ze szpinakiem i serem 350g (1a,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1952kcal; B: 73g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 271g w tym cukry: 40g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2157kcal; B: 83g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 274g w tym cukry: 10g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2214kcal; B: 61g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 330g w tym cukry: 20g; Bł: 26g; Sól: 3g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 72g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 206g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 6g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026	17.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Mus owocowy 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 250ml (1a,9) Ziemniaki 100g (1c) Gulasz wieprzowy 100g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1a,7,9) Ryż 100g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 100g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Ryba z pieca 70g (4) Marchewka gotowane 75g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 250ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 150g (1a) Woda z cytryną 200ml  Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 250ml (1a,3,9) Ryż 100g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz biały 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Potrawka z kurczaka 100g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1002kcal; B: 32g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 183g w tym cukry: 9g; Bł: 15g; Sól: 2g	E: 867kcal; B: 30g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 105g w tym cukry: 11g; Bł: 13g; Sól: 1g	E: 1100kcal; B: 34g; T: 39g; Kw. tł. nas.: 17g; W: 125g w tym cukry: 13g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 985kcal; B: 43g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 125g w tym cukry: 17g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 895kcal; B: 28g; T: 21g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 122g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 996kcal; B: 30g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 116g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1005kcal; B: 35g; T: 31g; Kw. tł. nas.: 17g; W: 150g w tym cukry: 11g; Bł: 11g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Chrupki kukurydziane 20g	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 20g	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Banan 1szt	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 250ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 150g (1a,3) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Kasza jęczmienna 100g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 100g (1a,9) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa ziemniaczana 250ml (1a,9) Makaron ze szpinakiem i serem 150g (1a,7) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 250ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 150g (7) Woda z cytryną 200ml  Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 250ml (1a,3,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Krupnik 250ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz czerwony 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany w sosie 100g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 75g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 975kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 100g w tym cukry: 14g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 982kcal; B: 35g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 115g w tym cukry: 5g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1023kcal; B: 26g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 163g w tym cukry: 10g; Bł: 11g; Sól: 1g	E: 950kcal; B: 26g; T: 22g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 8g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 978kcal; B: 32g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 17g; W: 101g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 2g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026	17.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Serek wiejski 150g (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Serek wiejski 150g (7)	Jogurt naturalny 100g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jabłko 1szt orzechy włoskie 30gm (8c)
Obiad/Podwieczerek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml
	Kanapka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Jabłko 1szt orzechy włoskie (8c)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2065kcal; B: 71g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 192g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2008kcal; B: 96g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 45g; W: 209g w tym cukry: 18g; Bł: 35g; Sól: 6g	E: 1869kcal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 184g w tym cukry: 26g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1920kcal; B: 73g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 178g w tym cukry: 16g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1960kcal; B: 73g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 43g; W: 218g w tym cukry: 19g; Bł: 28g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połudwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8c)	Serek wiejski z warzywami 130g (7)	Jogurt naturalny 110g (7)	Serek wiejski 150g (7)	Serek Grani 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron razowy z twarogiem i śmietaną 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Makaron razowy ze szpinakiem i serem 350g (1a,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Kasza z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml
	Jogurt naturalny 100g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2153kcal; B: 78g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 271g w tym cukry: 35g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 2074kcal; B: 92g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 207g w tym cukry: 13g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2224kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 296g w tym cukry: 25g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

# Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica (a), żyto (b), jęczmień (c), owies (d), orkisz (e), kamut (f) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
  2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
  3. **Jaja** i produkty pochodne.
  4. **Ryby** i produkty pochodne.
  5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
  6. **Soja** i produkty pochodne.
  7. **Mleko** i produkty pochodne.
  8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.) (a), orzechy laskowe (*Corylus avellana*) (b), orzechy włoskie (*Juglans regia*) (c), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*) (d), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch) (e), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) (f), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*) (g), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) (h), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
  9. **Seler** i produkty pochodne.
  10. **Gorczyca** i produkty pochodne.
  11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.
  12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
  13. **Łubin** i produkty pochodne.
  14. **Mięczaki** i produkty pochodne.
- Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.**