

DIETA PODSTAWOWA							
Data	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026
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) Szynka wieprzowa 40g (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) 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) 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) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150 Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym 150g (1a,9) Surówka z białej kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Gruszka 1szt	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Pierogi z twarogiem 200g (1a,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 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 Filet z kurczaka gotowany w sosie 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 mięsno-ryżowy 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) Ryż 200g Kurczak w warzywach po chińsku 250g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	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 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) Pasta z jaj 50g (3,10) 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 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2333kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 293g w tym cukry: 17g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1900kcal; B: 72g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 219g w tym cukry: 27g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2019kcal; B: 68g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 247g w tym cukry: 28g; Bł: 20g; 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: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 24g; W: g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2154kcal; B: 66g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 317g w tym cukry: 20g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA							
Data	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026
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) Szynkowa 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 (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) 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) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1a,3) Surówka z kapusty białej 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Łazanki z kapustą, pieczarkami i kielbasą 350g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Kopytka 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) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) 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 konserwowa 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 jarzynowa 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 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 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 kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1900kcal; B: 71g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 199g w tym cukry: 31g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2246kcal; B: 63g; T: 98g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 271g w tym cukry: 12g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2166kcal; B: 50g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 325g w tym cukry: 21g; 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	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026
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) Szynka wieprzowa 40g (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) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz wieprzowy duszony w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Gruszka 1szt	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Pierogi z twarogiem 200g (1a,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 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 Filet z kurczaka gotowany w sosie 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 mięsno-ryżowy 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) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	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 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) Pasta z jaj 50g (3,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleńką 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 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2333kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 293g w tym cukry: 17g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1900kcal; B: 72g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 219g w tym cukry: 27g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2019kcal; B: 68g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 247g w tym cukry: 28g; Bł: 20g; 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: 2034kcal; B: 67g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 290g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026
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 (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) 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) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Kopytka z sosem jarzynowym 300g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) 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 Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) 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 jarzynowa 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: 1830kcal; B: 61g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 193g w tym cukry: 30g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1993kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 233g w tym cukry: 10g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2213kcal; B: 51g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 321g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; Sól: 4g	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	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026
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 Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (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) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) 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>Makaron na mleku 350g (1a,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) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150 Woda z cytryną 200ml</p> <p>Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)</p>	<p>Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym 150g (1a,9) Surówka z białej kapusty 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Gruszka 1szt</p>	<p>Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Pierogi z twarogiem 200g (1a,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 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 Filet z kurczaka gotowany w sosie 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 mięsno-ryżowy 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) Ryż 200g Kurczak w warzywach po chińsku 250g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 100g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) 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) Pasta z jaj 50g (3,10) 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 warzywo 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>
Wartość odżywcza	E: 2582kcal; B: 83g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 332g w tym cukry: 28g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1966kcal; B: 79g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 241g w tym cukry: 35g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2216kcal; B: 78g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 272g w tym cukry: 38g; Bł: 20g; Sól: 4g	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: 2351kcal; B: 74g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 342g w tym cukry: 30g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	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 Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Płatki owsiane na mleku 350g (1d,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 Jabłko suszone 20g	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 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 Herbata bez cukru 250ml 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	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g 1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	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 Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1a,3) Surówka z kapusty białej 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Łazanki z kapustą, pieczarkami i kiełbasą 350g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Kopytka 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 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) 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 jarzynowa 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: 2017kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 227g w tym cukry: 41g; Bł: 30g; Sól: 6g	E: 2251kcal; B: 68g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 263g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2363kcal; B: 60g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 349g w tym cukry: 31g; Bł: 27g; 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	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026
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) Szynka wieprzowa 40g (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) 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) 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) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz wieprzowy duszony w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Pierogi z twarożkiem 200g (1a,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makarony z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 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 mięsno-ryżowy 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) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno 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	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) 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 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2333kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 293g w tym cukry: 17g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1900kcal; B: 72g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 219g w tym cukry: 27g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2019kcal; B: 68g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 247g w tym cukry: 28g; Bł: 20g; 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: 2034kcal; B: 67g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 290g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026
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) 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) 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) 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) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Kopytka z sosem jarzynowym 300g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) 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 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) 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 jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 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: 1830kcal; B: 61g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 193g w tym cukry: 30g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1993kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 233g w tym cukry: 10g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2213kcal; B: 51g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 321g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; Sól: 4g	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	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026
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 20g Pomidor 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) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 1szt (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) Jabłko 1szt	Pieczywo 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	Pieczywo 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	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) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150 Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz wieprzowy duszony w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Pierogi z twarogiem 200g (1a,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makarony z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 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 mięsno-ryżowy 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) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	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 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) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) 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: 2333kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 293g w tym cukry: 17g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1900kcal; B: 72g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 219g w tym cukry: 27g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2019kcal; B: 68g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 247g w tym cukry: 28g; Bł: 20g; 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: 2034kcal; B: 67g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 290g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczycywo 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	Pieczycywo 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	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczycywo 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	Pieczycywo 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	Pieczycywo 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	Pieczycywo 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) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Kopytka z sosem jarzynowym 300g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) 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) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) 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	Pieczycywo 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	Pieczycywo 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	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycywo 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	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1830kcal; B: 61g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 193g w tym cukry: 30g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1946kcal; B: 76g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 235g w tym cukry: 12g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2213kcal; B: 51g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 321g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; 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 ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mus owocowy 1szt	Pieczywo 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	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczywo 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	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo 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	Pieczywo 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) Kasza jęczmienna 100g (1c) Gulasz wieprzowy 100g (1a,9) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Zraz wieprzowy duszony w sosie jarzynowym 100g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g	Barszcz czerwony 250ml (1a,7,9) Pierogi z twarogiem 100g (1a,3) Sos waniliowym 30g (7) Surówka z marchewki i jabłka 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 Filet z kurczaka gotowany w sosie 100g (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 mięsno-ryżowy 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) Ryż 100g Gulasz drobiowy 100g (1a,9) Fasolka szparagowa gotowana 75g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	Pieczywo 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	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 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	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo 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	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo 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	Pieczywo 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	Pieczywo 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	Pieczywo 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) Ziemniaki 100g Bitka schabowa w sosie 100g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki 100g Klopsik w sosie 100g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 250ml (1c,9) Kopytka z sosem jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z warzyw 75g (9) 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 Gulasz drobiowy 100g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) 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	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo 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	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo 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	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026
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) Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek wiejski 100g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo razowe 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) Serek wiejski 150g (7)	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 Jogurt naturalny 100g (7)	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) Jogurt naturalny 150g (7)	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 (8c)
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Ogórek kiszony 150 Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz wieprzowy duszony w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Gruszka 1szt	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Kasza z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) 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) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) 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 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2097kcal; B: 76g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 218g w tym cukry: 16g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 1932kcal; B: 83g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 171g w tym cukry: 31g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1900kcal; B: 74g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 181g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 4g	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: 2004kcal; B: 69g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 220g w tym cukry: 22g; Bł: 32g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026
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) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8c)	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 Serek wiejski 100g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 70g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	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) Serek wiejski 150g (7)	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 Serek Grani 150g (7)	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) Jogurt naturalny 150g (7)	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)
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a,) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Kasza z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	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 Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	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 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 jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 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 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: 1800kcal; B: 78g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 153g w tym cukry: 27g; Bł: 33g; Sól: 6g	E: 1932kcal; B: 86g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 192g w tym cukry: 13g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	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 SO₂ 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.**