NIEDZIELA 01.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser biały chudy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser biały chudy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser biały chudy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser biały chudy *(7)* 20g Ogórek zielony 20g Kiełki 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Wędlina z warzywami 60g		Maślanka 100ml *(7)*		
OBIAD	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierś z kurczaka z pieczarkami *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierś z kurczaka z pieczarkami *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierś z kurczaka w sosie jasnym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierś z kurczaka z pieczarkami *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Pierś z kurczaka w sosie jasnym *(7)* 80g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierś z kurczaka w sosie jasnym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml *(7)*			Ciasto *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu

	15g *(7)* **Pasta warzywna 40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta warzywna 40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta warzywna 40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta warzywna 40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta warzywna 20g** **Filet złocisty 20g** **Rzodkiewka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Pasta warzywna 40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2042** **B:88** **T:77** **W:261** **NKT:36** **C:56** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2114** **B:99** **T:76** **W:276** **NKT:34** **C:46** **Bł:38** **S:6**	**Energia:2027** **B:85** **T:73** **W:269** **NKT:35** **C:56** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2090** **B:92** **T:79** **W:266** **NKT:37** **C:61** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1628** **B:68** **T:68** **W:219** **NKT:35** **C:50** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2003** **B:88** **T:77** **W:258** **NKT:36** **C:56** **Bł:28** **S:6**

PONIEDZIAŁEK 02.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna z brokułem *(3)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna z brokułem *(3)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki owsiane 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna z brokułem *(3)* 40g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki owsiane 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna z brokułem *(3)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki owsiane 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna z brokułem *(3)* 20g Ser żółty *(7)* 20g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki owsiane 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna *(3)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Herbata owocowa bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Serek wiejski *(7)* 80g		Koktajl malinowy na bazie kefiru *(7)* 100ml		
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron rurki z indykiem i warzywami w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron pełnoziarnisty z indykiem i warzywami w sosie kremowym *(1,3,7)* 350g Surówka warzywna *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron rurki z indykiem i warzywami w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron rurki z indykiem i warzywami w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Makaron rurki z indykiem i warzywami w sosie kremowym *(1,3,7)* 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron rurki z indykiem i warzywami w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl malinowy na bazie kefiru *(7)* 100ml			Koktajl malinowy na bazie kefiru *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6,10)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6,10)* 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6,10)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6,10)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6,10)* 20g Szynka miodowa 20g Rzodkiewka 20g Sałata 5g	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6,10)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g

	Sałata 5g **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2049** **B:93** **T:83** **W:247** **NKT:34** **C:57** **Bł:32** **S:4**	**Energia:2137** **B:97** **T:84** **W:266** **NKT:33** **C:49** **Bł:39** **S:4**	**Energia:2003** **B:89** **T:78** **W:254** **NKT:31** **C:57** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2114** **B:97** **T:85** **W:255** **NKT:35** **C:64** **Bł:33** **S:4**	**Energia:1614** **B:68** **T:68** **W:193** **NKT:29** **C:52** **Bł:25** **S:3**	**Energia:2031** **B:93** **T:83** **W:242** **NKT:34** **C:57** **Bł:32** **S:4**

WTOREK 03.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 20g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 60g		Jogurt z owocami *(7)* 150g		
OBIAD	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80g Kluski śląskie *(3)* 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocami *(7)* 150g			Jogurt z owocami *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 70g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*

	(1) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z ciecierzycą i oliwą z oliwek 60g** **Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z ciecierzycą i oliwą z oliwek 60g** **Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z ciecierzycą i oliwą z oliwek 60g** **Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z ciecierzycą i oliwą z oliwek 60g** **Wędlina z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z ciecierzycą i oliwą z oliwek 60g** **Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1984** **B:76** **T:66** **W:284** **NKT:32** **C:49** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1963** **B:77** **T:68** **W:279** **NKT:28** **C:47** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1785** **B:70** **T:52** **W:271** **NKT:23** **C:48** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2108** **B:77** **T:71** **W:304** **NKT:34** **C:64** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1398** **B:54** **T:46** **W:200** **NKT:23** **C:38** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1992** **B:74** **T:67** **W:285** **NKT:23** **C:50** **Bł:29** **S:6**

ŚRODA 04.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 20g Ser salami *(7)* 20g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z soczewicy 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Placki na słodko z polewą jogurtową *(1,3,7)* 2 szt./ 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz warzywny z papryką, fasolką, bakłażanem, cukinią 200g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Placki beztłuszczowe z polewą jogurtową *(1,3,7)* 2 szt./ 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Placki na słodko z polewą jogurtową *(1,3,7)* 2 szt./ 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Placki na słodko z polewą jogurtową *(1,3,7)* 2 szt./ 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Placki na słodko z polewą jogurtową *(1,3,7)* 2 szt./ 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Kefir *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Polędwica sopocka *(1)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g Polędwica sopocka *(1)* 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt

	(3) **1szt/10g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Polędwica sopocka** *(1)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2044** **B:92** **T:78** **W:255** **NKT:34** **C:50** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2065** **B:93** **T:76** **W:266** **NKT:33** **C:45** **Bł:32** **S:5**	**Energia:1958** **B:87** **T:77** **W:258** **NKT:32** **C:56** **Bł:20** **S:5**	**Energia:2049** **B:92** **T:79** **W:251** **NKT:35** **C:53** **Bł:24** **S:5**	**Energia:1625** **B:61** **T:69** **W:196** **NKT:29** **C:48** **Bł:18** **S:4**	**Energia:1945** **B:84** **T:73** **W:248** **NKT:33** **C:52** **Bł:24** **S:5**

CZWARTEK 05.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 20g Ser żółty *(7)* 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Szynka z warzywami 60g		Koktajl owocowy na maślance *(7)* 150ml		
OBIAD	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Siekane kotlety z kurczaka i warzyw *(3)* 80g Ziemnaiki 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Siekane kotlety z kurczaka i warzyw *(3)* 80g Ziemnaiki 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Siekane kotlety z kurczaka i warzyw *(3)* 80g Ziemnaiki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Siekane kotlety z kurczaka i warzyw *(3)* 80g Ziemnaiki 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Siekane kotlety z kurczaka i warzyw *(3)* 60g Ziemnaiki 100g Colesław *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Siekane kotlety z kurczaka i warzyw *(3)* 80g Ziemnaiki 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl owocowy na maślance *(7)* 150ml			Koktajl owocowy na maślance *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(6)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(6)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(6)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(6)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(6)* 20g Szynka konserwowa *(6)* 20g Pomidor 30g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(6)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g

	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	**Energia:2271** **B:90** **T:103** **W:260** **NKT:41** **C:47** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2186** **B:101** **T:88** **W:265** **NKT:30** **C:46** **Bł:36** **S:6**	**Energia:2167** **B:87** **T:87** **W:273** **NKT:30** **C:47** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2356** **B:94** **T:105** **W:274** **NKT:41** **C:59** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1591** **B:63** **T:67** **W:194** **NKT:27** **C:48** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2250** **B:90** **T:103** **W:254** **NKT:41** **C:47** **Bł:30** **S:6**

PIĄTEK 06.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta jajeczna *(3)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta jajeczna *(3,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta jajeczna *(3)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 20g Pasta jajeczna *(3)* 20g Rzodkiewka 20g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta jajeczna *(3)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Owoc sezonowy 1szt	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Twaróg ze szczypiorkiem *(7)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Pieczona ryba *(4)* 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchew na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

PODWIECZOREK		**Kefir** *(7)* **100ml**			**Galaretka z owocem 130g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Szynka z kurczaka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kremowy** *(7)* **20g** **Schab pieczony 20g** **Ogórek zielony 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2045** **B:81** **T:94** **W:273** **NKT:33** **C:40** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2065** **B:88** **T:91** **W:241** **NKT:32** **C:27** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1959** **B:77** **T:80** **W:246** **NKT:32** **C:49** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2088** **B:87** **T:95** **W:278** **NKT:34** **C:44** **Bł:31** **S:5**	**Energia:1458** **B:54** **T:70** **W:166** **NKT:26** **C:33** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2043** **B:81** **T:92** **W:275** **NKT:33** **C:42** **Bł:30** **S:5**

SOBOTA 07.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z ciecierzycy i słonecznika *(3)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z ciecierzycy i słonecznika *(3)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet miodowy 40g Pasta z ciecierzycy i słonecznika *(3)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z ciecierzycy i słonecznika *(3)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet miodowy 20g Pasta z ciecierzycy i słonecznika *(3)* 40g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet miodowy 40g Pasta z ciecierzycy i słonecznika *(3)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierogi z mięsem okraszone cebulką *(1,3)* 6 szt. Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz drobiowy 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz drobiowy 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierogi z mięsem okraszone cebulką *(1,3)* 6 szt. Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Pierogi z mięsem *(1,3)* 4 szt. Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierogi z mięsem okraszone cebulką *(1,3)* 6 szt. Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb graham 70g *(1)*	Chleb graham 100g *(1)*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* **Sałatka z buraka gotowanego, twarogu i jarmużu** *(7)* **60g** **Szynka beskidzka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z buraka gotowanego, twarogu i jarmużu** *(7)* **60g** **Szynka beskidzka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z buraka gotowanego, twarogu i jarmużu** *(7)* **60g** **Szynka beskidzka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z buraka gotowanego, twarogu i jarmużu** *(7)* **60g** **Szynka beskidzka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z buraka gotowanego, twarogu i jarmużu** *(7)* **60g** **Szynka beskidzka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z buraka gotowanego, twarogu i jarmużu** *(7)* **60g** **Szynka beskidzka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2018** **B:91** **T:74** **W:265** **NKT:30** **C:53** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1920** **B:86** **T:67** **W:264** **NKT:25** **C:45** **Bł:40** **S:5**	**Energia:1838** **B:75** **T:61** **W:262** **NKT:26** **C:55** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2066** **B:95** **T:75** **W:270** **NKT:31** **C:58** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1619** **B:66** **T:58** **W:225** **NKT:25** **C:55** **Bł:31** **S:4**	**Energia:1962** **B:85** **T:68** **W:270** **NKT:27** **C:53** **Bł:38** **S:5**

NIEDZIELA 08.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7l)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **60g** **Filet z indyka 20g** **Pomidor 20g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7l)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Pasta z warzywami 60g**		**Jogurt naturalny** *(7)* **100 ml**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (1,3,9) **350 ml** **Pieczeń w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze z bułka tartą** *(1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (1,3,9) **350 ml** **Pieczeń w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (1,3,9) **350 ml** **Pieczeń w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (1,3,9) **350 ml** **Pieczeń w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze z bułka tartą** *(1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (1,3,9) **250 ml** **Pieczeń w sosie jasnym 80g** **Ziemniaki 100g** **Fasolka na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (1,3,9) **350 ml** **Pieczeń w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(7)* **100 ml**			**Ciasto** *(1,3,7)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)*	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)*	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)*	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)*	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu**

	15g *(7)* **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7)* **20g** **Polędwica sopocka** *(1)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2090** **B:99** **T:78** **W:257** **NKT:35** **C:55** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2098** **B:110** **T:71** **W:268** **NKT:29** **C:46** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2013** **B:96** **T:68** **W:263** **NKT:31** **C:55** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2142** **B:103** **T:80** **W:263** **NKT:36** **C:61** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1665** **B:70** **T:67** **W:202** **NKT:33** **C:26** **Bł:17** **S:5**	**Energia:2000** **B:98** **T:75** **W:249** **NKT:34** **C:55** **Bł:22** **S:6**

PONIEDZIAŁEK 09.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek Grani *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)ł* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 20g Rolada ustrzycka *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Szynka z warzywami 60g		Serek Bieluch ze słonecznikiem i pestkami dyni *(7)* 150g		
OBIAD	Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż z jabłkiem prażonym z dodatkiem cynamonu i polewy jogurtowej *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż brązowy z jabłkiem prażonym z dodatkiem cynamonu i polewy jogurtowej *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż z jabłkiem prażonym z dodatkiem cynamonu i polewy jogurtowej *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż z jabłkiem prażonym z dodatkiem cynamonu i polewy jogurtowej *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż z jabłkiem prażonym z dodatkiem cynamonu i polewy jogurtowej *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż z jabłkiem prażonym z dodatkiem cynamonu i polewy jogurtowej *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

PODWIECZOREK		**Serek Bieluch ze słonecznikiem i pestkami dyni** *(7)* **150g**			**Kisiel owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pasta z awokado** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pasta z awokado** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pasta z awokado** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pasta z awokado** *(7)* **20g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka z liściem** *(6)* **20g** **Pasta z awokado** *(7)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pasta z awokado** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2134** **B:74** **T:76** **W:299** **NKT:38** **C:59** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2190** **B:88** **T:79** **W:296** **NKT:37** **C:45** **Bł:32** **S:5**	**Energia:2056** **B:64** **T:68** **W:308** **NKT:33** **C:60** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2265** **B:82** **T:82** **W:310** **NKT:40** **C:66** **Bł:24** **S:5**	**Energia:1581** **B:46** **T:56** **W:229** **NKT:29** **C:51** **Bł:16** **S:4**	**Energia:2100** **B:73** **T:76** **W:296** **NKT:38** **C:59** **Bł:22** **S:5**

WTOREK 10.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*20g Szynka drobiowa 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata owocowa bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Hummus *(6)* 60g		Jogurt z owocem *(7)* 150g		
OBIAD	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Kotlet mielony pieczony *(3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 250ml Kotlet mielony pieczony *(3)* 60g Ziemniaki 100g Marchew z groszkiem *(7)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem *(7)* 150g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 70g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*

	(1) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **20g Szynka pieczona 20g Papryka 30g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2185 B:80 T:95 W:267 NKT:42 C:46 Bł:28 S:5**	**Energia:2142 B:83 T:85 W:280 NKT:33 C:38 Bł:38 S:5**	**Energia:2007 B:76 T:80 W:258 NKT:33 C:41 Bł:23 S:5**	**Energia:2265 B:84 T:97 W:278 NKT:44 C:54 Bł:28 S:5**	**Energia:1413 B:50 T:59 W:180 NKT:27 C:38 Bł:19 S:4**	**Energia:2111 B:80 T:94 W:259 NKT:42 C:46 Bł:28 S:5**

ŚRODA 11.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser lekki *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb słonecznikowy 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 20g Polędwica sopocka *(1)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z brokuła *(3)* 60g		Mieszanka orzechów *(5,8)* 30g		
OBIAD	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kopytka w sosie pieczarkowym *(1,3)* 400g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk w sosie jogurtowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk w sosie jogurtowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kopytka w sosie pieczarkowym *(1,3)* 400g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kopytka z masłem *(1,3,7)* 250g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kopytka w sosie pieczarkowym *(1,3)* 400g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Mieszanka orzechów *(5,8)* 30g			Wafle ryżowe 2szt	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **40g** **Szynka z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:2047 **B:79** **T:74** **W:281** **NKT:32** **C:33** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2077** **B:80** **T:99** **W:233** **NKT:31** **C:26** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1884** **B:74** **T:79** **W:230** **NKT:35** **C:40** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2236** **B:84** **T:90** **W:287** **NKT:34** **C:45** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1600** **B:51** **T:67** **W:208** **NKT:31** **C:36** **Bł:19** **S:4**	**Energia:2003** **B:79** **T:74** **W:276** **NKT:32** **C:33** **Bł:21** **S:6**

CZWARTEK 12.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pasta warzywna 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pasta warzywna 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pasta warzywna 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 20g Pasta warzywna 20g Ogórek zielony 30g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pasta warzywna 40g Papryka 50g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Serek wiejski *(7)* 60g		Koktajl owocowy na maślance *(7)* 150ml		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Pierś z kurczaka w panierce sezamowej *(1,3,11)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Pierś z kurczaka w panierce sezamowej *(1,3,11)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Pierś z kurczaka faszerowana pomidorkami i mozzarellą *(7)* 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Pierś z kurczaka w panierce sezamowej *(1,3,11)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 250 ml Pierś z kurczaka w panierce sezamowej *(1,3,11)* 60g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Pierś z kurczaka w panierce sezamowej *(1,3,11)* 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

PODWIECZOREK		**Koktajl owocowy na maślance** *(7)* **150ml**			**Koktajl owocowy na maślance** *(7)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **20g** **Filet złocisty 20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:2102 **B:93** **T:78** **W:269** **NKT:28** **C:57** **Bł:31** **S:5**	**Energia:2173** **B:102** **T:77** **W:284** **NKT:27** **C:52** **Bł:38** **S:5**	**Energia:2055** **B:93** **T:72** **W:270** **NKT:27** **C:54** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2176** **B:97** **T:79** **W:282** **NKT:29** **C:67** **Bł:33** **S:5**	**Energia:1524** **B:63** **T:60** **W:193** **NKT:25** **C:52** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2059** **B:92** **T:78** **W:270** **NKT:28** **C:58** **Bł:31** **S:5**

PIĄTEK 13.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 20g Szynka miodowa 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Penne w kremowym sosie z kurczakiem *(1,3,7)* 300g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron pełnoziarnisty w kremowym sosie z kurczakiem *(1,3,7)* 300g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Penne w kremowym sosie z kurczakiem *(1,3,7)* 300g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Penne w kremowym sosie z kurczakiem *(1,3,7)* 300g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Penne w kremowym sosie z kurczakiem *(1,3,7)* 250g Brokuł na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Penne w kremowym sosie z kurczakiem *(1,3,7)* 300g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Galaretka z owocem 130g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 20g Szynka wiejska *(1,6,7)* 20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g

	Ogórek konserwowy *(10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ogórek konserwowy** *(10)* **30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka wiejska** *(1,6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1919** **B:92** **T:68** **W:247** **NKT:29** **C:45** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2038** **B:98** **T:72** **W:263** **NKT:29** **C:32** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1906** **B:90** **T:64** **W:254** **NKT:29** **C:44** **Bł:22** **S:6**	**Energia:1969** **B:95** **T:70** **W:252** **NKT:30** **C:49** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1588** **B:66** **T:59** **W:205** **NKT:28** **C:52** **Bł:17** **S:6**	**Energia:1900** **B:92** **T:68** **W:244** **NKT:29** **C:45** **Bł:25** **S:6**

SOBOTA 14.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7ł)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser kanapkowy** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7ł)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(1,3,7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Papryka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7)* **Chleb graham 100g** *(1* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Serek twarożkowy z rzodkiewką i szczypiorkiem** *(7)* **150g**		
OBIAD	**Fasolowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Bigos staropolski z kiełbasą drobiową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka,bakłażan, ciecierzyca (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka,bakłażan, (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Bigos staropolski z kiełbasą drobiową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **250 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek twarożkowy z rzodkiewką i szczypiorkiem** *(7)* **150g**			**Serek twarożkowy z rzodkiewką** *(7)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)*	**Chleb graham 100g** *(1)*	**Chleb pszenny 100g** *(1)*	**Chleb graham 100g** *(1)*	**Chleb graham 70g** *(1)*	**Chleb graham 100g** *(1)*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **20g** **Szynka z liściem** *(6)* **20g** **Pomidor 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1916** **B:82** **T:75** **W:246** **NKT:33** **C:40** **Bł:34** **S:6**	**Energia:2182** **B:91** **T:75** **W:300** **NKT:32** **C:34** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2050** **B:71** **T:75** **W:285** **NKT:32** **C:44** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2058** **B:101** **T:80** **W:252** **NKT:36** **C:45** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1659** **B:68** **T:65** **W:218** **NKT:29** **C:41** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2064** **B:80** **T:77** **W:273** **NKT:32** **C:42** **Bł:33** **S:6**

NIEDZIELA 15.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek lekki** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek lekki** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7ł)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Parówka drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek lekki** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek lekki** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(1,7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek lekki** *(7)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek lekki** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Hummus pomidorowy** *(6)* **60g**		**Maślanka** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (9) **250 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 80g** **Ziemniaki 100g** **Kalafior na parze***)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze** *1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Maślanka** *(7)* **100ml**			**Ciasto** *(1,3,7)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(3,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(3,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(3,9)* **60g** **Wędlina drobiowa** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(3,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(3,9)* **40g** **Wędlina drobiowa** *(6,7)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(3,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2110** **B:93** **T:89** **W:249** **NKT:37** **C:60** **Bł:32** **S:5**	**Energia:2271** **B:97** **T:97** **W:270** **NKT:36** **C:49** **Bł:39** **S:5**	**Energia:2112** **B:89** **T:85** **W:257** **NKT:34** **C:58** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2158** **B:97** **T:90** **W:254** **NKT:38** **C:65** **Bł:32** **S:5**	**Energia:1656** **B:65** **T:67** **W:197** **NKT:32** **C:56** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2050** **B:92** **T:87** **W:243** **NKT:36** **C:60** **Bł:32** **S:5**

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Serek Bieluch *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 20g Serek Bieluch *(7)* 20g Pomidor 20g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Filet z indyka 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Pasta warzywna 60g		Jogurt z owocem *(7)* 150g		
OBIAD	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 150g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem *(7)* 150g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu

	Schab z liściem 40g **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Schab z liściem 40g** **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Schab pieczony 40g** **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Schab z liściem 40g** **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Schab z liściem 20g** **Serek wiejski** *(7)* **20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Schab z liściem 40g** **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2009** **B:94** **T:83** **W:234** **NKT:40** **C:44** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2171** **B:95** **T:90** **W:263** **NKT:38** **C:39** **Bł:36** **S:6**	**Energia:2021** **B:91** **T:78** **W:248** **NKT:39** **C:44** **Bł:19** **S:6**	**Energia:2091** **B:99** **T:86** **W:244** **NKT:41** **C:52** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1552** **B:66** **T:66** **W:182** **NKT:33** **C:41** **Bł:19** **S:5**	**Energia:1989** **B:94** **T:83** **W:230** **NKT:40** **C:44** **Bł:25** **S:6**

WTOREK 17.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4,7)*40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)*40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7* Pasta rybna *(4)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)*40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7ł)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)*20g Szynka Jana *(6,7)* 20g Ogórek zielony 20g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Szynka z warzywami 60g		Serek z pestkami dyni *(7)* 150g		
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 80g Kasza gryczana 100g Surówka szwedzka 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek z pestkami dyni *(7)* 150g			Kisiel owocowy 150g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu

	15g *(7)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka beskidzka 20g** **Serek kremowy** *(7)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(7l)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1919** **B:82** **T:79** **W:233** **NKT:34** **C:46** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2106** **B:108** **T:81** **W:250** **NKT:34** **C:32** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1931** **B:80** **T:74** **W:247** **NKT:34** **C:46** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2065** **B:99** **T:85** **W:238** **NKT:37** **C:49** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1417** **B:52** **T:58** **W:180** **NKT:27** **C:49** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1889** **B:81** **T:79** **W:230** **NKT:33** **C:46** **Bł:28** **S:6**

ŚRODA 18.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3,9)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **40g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3,9)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **40g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3,9)* **40g** **Serek** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3,9)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **40g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(7ł)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3,9)* **20g** **Ser żółty** *(7ł)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **20g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3,9)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Pasta warzywna 60g**		**Maślanka** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** *(1,3,9*) **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(1,3,7)* **6szt** **Surówka z marchewki** *(3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** *(1,3,9*) **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z kąskami drobiowymi i warzywami** *(1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** *(9*) **350 ml** **Makaron z kąskami drobiowymi i warzywami** *(1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** *(1,3,9*) **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(1,3,7)* **6szt** **Surówka z marchewki** *(3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** *(9*) **250 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(1,3,7)* **4szt** **Surówka z marchewki** *(3)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** *(9*) **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(1,3,7)* **6szt** **Surówka z marchewki** *(3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(7)* **100ml**			**Bułka maślana** *(1)* **1szt**	

KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy** *(7)* **60g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy** *(7)* **60g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy** *(7)* **60g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7ł)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy** *(7)* **60g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z pomidorkami i dipem z oliwy** *(7)* **60g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2230** **B:93** **T:96** **W:257** **NKT:47** **C:57** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2235** **B:104** **T:104** **W:232** **NKT:48** **C:48** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1948** **B:98** **T:76** **W:226** **NKT:40** **C:61** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2278** **B:96** **T:98** **W:261** **NKT:48** **C:62** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1673** **B:66** **T:64** **W:218** **NKT:31** **C:51** **Bł:24** **S:4**	**Energia:2183** **B:90** **T:92** **W:260** **NKT:46** **C:61** **Bł:29** **S:6**