CZWARTEK 19.03.2025

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)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 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)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Rzodkiewka 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)* Szynka z warzywami 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Schab w sosie z porem i marchewką 100g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Schab w sosie z porem i marchewką 100g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Polędwiczka drobiowa w sosie z porem i marchewką 100g Ziemniaki 200g Fasolka żółta na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Schab w sosie z porem i marchewką 100g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Schab w sosie z porem i marchewką 100g Ziemniaki 100g Mizeria *(7)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Schab w sosie z porem i marchewką 100g Ziemniaki 200g Fasolka żółta na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Maślanka *(7)* 100m	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g

	40g **Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**40g** **Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**40g** **Hummus** *(11)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(11)* **20g** **Papryka 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2117** **B:83** **T:93** **W:253** **NKT:35** **C:55** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2151** **B:94** **T:89** **W:263** **NKT:32** **C:44** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2001** **B:83** **T:87** **W:252** **NKT:30** **C:55** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2165** **B:87** **T:95** **W:258** **NKT:36** **C:60** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1543** **B:58** **T:65** **W:180** **NKT:30** **C:47** **Bł:25** **S:4**	**Energia:2088** **B:81** **T:92** **W:247** **NKT:34** **C:55** **Bł:35** **S:6**

PIĄTEK 20.03.2026

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 brokuła 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 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 brokuła 40g Polędwica sopocka *(1)* 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 brokuła 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 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 brokuła 20g Polędwica sopocka *(1)* 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 kalafiora 40g Polędwica sopocka *(1)* 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 sojowy *(6)* 60g		Koktajl brzoskwiniowy na kefirze *(7* 150ml		
OBIAD	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 250 ml Pieczona ryba *(4)* 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl brzoskwiniowy na kefirze *(7* 150ml			Koktajl brzoskwiniowy na kefirze *(7* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek ze szczypiorkiem	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek ze szczypiorkiem	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek z jogurtem *(7)* 40g

	Twarożek ze szczypiorkiem *(7)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(7)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Twarożek z jogurtem** *(7)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(7)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Twarożek z jogurtem** *(7)* **20g** **Wędlina z indyka 20g** **Ogórek 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z indyka 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2085** **B:90** **T:81** **W:262** **NKT:39** **C:42** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1987** **B:95** **T:70** **W:261** **NKT:29** **C:38** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1958** **B:87** **T:66** **W:270** **NKT:30** **C:42** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2166** **B:94** **T:83** **W:274** **NKT:40** **C:51** **Bł:24** **S:6**	**Energia:1643** **B:67** **T:58** **W:223** **NKT:26** **C:42** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2078** **B:90** **T:81** **W:260** **NKT:39** **C:42** **Bł:23** **S:6**

SOBOTA 21.03.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z soczewicy 40g Kiełbasa kminkowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z soczewicy 40g Kiełbasa kminkowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z soczewicy 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z soczewicy 40g Kiełbasa kminkowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z soczewicy 20g Wędlina drobiowa 20g Rzodkiewka 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z soczewicy 40g Wędlina drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Szynka z warzywami 60g		Serek wiejski *(7)* 100g		
OBIAD	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Naleśniki ze szpinakiem *(1,3,7)* 2szt Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem *(1,3,7)* 2szt Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Naleśniki ze szpinakiem *(1,3,7)* 2szt Bakłażan na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Naleśniki ze szpinakiem *(1,3,7)* 2szt Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Naleśniki ze szpinakiem *(1,3,7)* 2szt Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Naleśniki z pieczarkami i serem *(1,3,7)* 2szt Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek wiejski *(7)* 100g			Owoc sezonowy 1szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z rucolą, łososiem wędzonym, i oliwą *(4)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z rucolą, łososiem wędzonym, i oliwą *(4)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z rucolą, łososiem wędzonym, i oliwą *(4)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z rucolą, łososiem wędzonym, i oliwą *(4)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z rucolą, łososiem wędzonym, i oliwą *(4)* 40g Gotowana pierś z kurczaka 20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z rucolą, łososiem wędzonym, i oliwą *(4)* 60g Gotowana pierś z

	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**	**kurczaka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2055** **B:85** **T:78** **W:265** **NKT:30** **C:34** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2076** **B:95** **T:77** **W:255** **NKT:27** **C:26** **Bł:34** **S:5**	**Energia:2042** **B:84** **T:77** **W:270** **NKT:30** **C:34** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2100** **B:89** **T:79** **W:270** **NKT:30** **C:39** **Bł:25** **S:5**	**Energia:1559** **B:55** **T:61** **W:205** **NKT:23** **C:33** **Bł:21** **S:4**	**Energia:2101** **B:88** **T:79** **W:273** **NKT:32** **C:34** **Bł:24** **S:5**

NIEDZIELA 22.03.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3,7)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7l)* 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3,7)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3,7)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3,7)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3,7)* 60g Szynka konserwowa *(6)* 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3,7)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml
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)* Hummus z burakiem *(11)* 60g		Jogurt naturalny z żurawiną *(7)* 100ml		
OBIAD	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(3,7)* 100g Ziemniaki 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(3,7)* 100g Ziemniaki 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(3,7)* 100g Ziemniaki 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(3,7)* 100g Ziemniaki 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 250 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(3,7)* 80g Ziemniaki 100g Marchew baby na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(3,7)* 100g Ziemniaki 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny z żurawiną *(7)* 100ml			Ciasto *(1,3,7)* 60g	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **20g** **Polędwica sopocka** *(1)* **20g** **Papryka 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2195** **B:93** **T:96** **W:252** **NKT:34** **C:50** **Bł:31** **S:5**	**Energia:2350** **B:96** **T:101** **W:290** **NKT:32** **C:44** **Bł:40** **S:5**	**Energia:2139** **B:89** **T:83** **W:269** **NKT:32** **C:57** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2276** **B:97** **T:97** **W:266** **NKT:35** **C:61** **Bł:31** **S:5**	**Energia:1620** **B:65** **T:67** **W:201** **NKT:30** **C:44** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2149** **B:93** **T:96** **W:248** **NKT:34** **C:50** **Bł:31** **S:5**

PONIEDZIAŁEK 23.03.2026

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)* Szynka drobiowa 40g Pasztet sojowy *(6)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Pasztet sojowy *(6)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Pasztet sojowy *(6)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Pasztet sojowy *(6)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 20g Pasztet sojowy *(6)* 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Pasztet sojowy *(6)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata zielona bez cukru 250 ml
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)* 60g		Shake owocowy *(7)* 150ml		
OBIAD	Kapuśniak na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 300g Surówka z pekińskiej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese *(1,3)* 300g Surówka z pekińskiej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 300g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 300g Surówka z pekińskiej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 250g Surówka z pekińskiej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 300g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake owocowy *(7)* 150ml			Shake owocowy *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(6,7)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 20g Szynka zbójnicka *(6,7)* 20g Ogórek zielony 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g

	Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2082 B:82 T:93 W:243 NKT:42 C:42 Bł:28 S:6	Energia:2157 B:87 T:92 W:267 NKT:34 C:41 Bł:38 S:6	Energia:1989 B:82 T:80 W:243 NKT:33 C:41 Bł:22 S:6	Energia:2164 B:86 T:95 W:257 NKT:42 C:54 Bł:30 S:6	Energia:1484 B:56 T:62 W:185 NKT:27 C:42 Bł:20 S:5	Energia:2049 B:81 T:91 W:237 NKT:42 C:41 Bł:25 S:6

WTOREK 24.03.2026

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)* Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina z indyka 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina z indyka 20g Hummus klasyczny *(11)* 20g Papryka 20g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7!)* Wędlina z indyka 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Pomidor 50g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
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 grani *(7)* 60g		Serek Bieluch *(7)* 100g		
OBIAD	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Fasolka żółta na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 100g Fasolka szparagowa 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Fasolka żółta na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek Bieluch *(7)* 100g			Sałatka owocowa 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 20g Paprykarz Szczeciński *(4)* 20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g

	Paprykarz Szczeciński *(4)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2080** **B:82** **T:89** **W:249** **NKT:30** **C:44** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2209** **B:91** **T:95** **W:260** **NKT:33** **C:32** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2065** **B:86** **T:88** **W:244** **NKT:29** **C:39** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2207** **B:91** **T:98** **W:253** **NKT:35** **C:48** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1430** **B:54** **T:63** **W:169** **NKT:24** **C:36** **Bł:19** **S:4**	**Energia:2049** **B:82** **T:89** **W:246** **NKT:30** **C:44** **Bł:28** **S:6**

ŚRODA 25.03.2026

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 mięsna 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna 40g Ser salami *(7)* 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 mięsna 40g Ser biały chudy *(7)* 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 mięsna 40g Ser salami *(7)* 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 mięsna 20g Ser salami *(7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7l)* Pasta mięsna 40g Ser salami *(7)* 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Serek homogenizowany *(7)* 100g		
OBIAD	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 200g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka , cukinia, bakłażan)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 150g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia,)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek homogenizowany *(7)* 100g			Serek homogenizowany *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko z majonezem	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g	Chleb pszenny 100g *(1* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Jajko *(3)* 1szt Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko *(3)* 1szt Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko *(3)* 1szt

	(3) **1szt/10g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2043** **B:78** **T:88** **W:248** **NKT:33** **C:47** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2133** **B:88** **T:91** **W:264** **NKT:35** **C:34** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2024** **B:77** **T:80** **W:261** **NKT:32** **C:48** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2120** **B:85** **T:91** **W:252** **NKT:38** **C:50** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1633** **B:60** **T:65** **W:201** **NKT:32** **C:42** **Bł:20** **S:5**	**Energia:1972** **B:78** **T:80** **W:248** **NKT:33** **C:47** **Bł:25** **S:6**

CZWARTEK 26.03.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g 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 Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)*40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 20g Serek lekki *(7)* 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek lekki *(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)* 50g Serek wiejski *(7)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 250 ml Zraz w sosie pieczeniowym 80g Kluski śląskie *(1)* 100g Modra kapusta 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*

	Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **40g Szynka Jana** *(6,7)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2115** **B:95** **T:75** **W:277** **NKT:35** **C:55** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2133** **B:98** **T:77** **W:273** **NKT:34** **C:45** **Bł:34** **S:6**	**Energia:2057** **B:87** **T:69** **W:291** **NKT:32** **C:55** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2163** **B:98** **T:77** **W:282** **NKT:36** **C:60** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1566** **B:65** **T:58** **W:206** **NKT:29** **C:55** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2078** **B:95** **T:75** **W:271** **NKT:35** **C:55** **Bł:27** **S:6**

PIĄTEK 27.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 20g Szynka wiejska 20g Papryka 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 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)* Hummus *(11)* 60g		Budyń śmietankowy (*7)* 130g		
OBIAD	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Curry warzywne z dodatkiem indyka 200g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Curry warzywne z dodatkiem indyka 200g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna na wywarze warzywnym *(1, 9)* 250 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z orzechami (*8)* 150 ml			Budyń śmietankowy (*7)* 130g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński

	Schab Ojca Grzegorza *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **20g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **20g** **Pomidor 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1976** **B:87** **T:80** **W:235** **NKT:35** **C:43** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2223** **B:94** **T:96** **W:260** **NKT:35** **C:34** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1961** **B:84** **T:76** **W:243** **NKT:34** **C:40** **Bł:18** **S:6**	**Energia:2137** **B:92** **T:90** **W:248** **NKT:40** **C:48** **Bł:20** **S:6**	**Energia:1650** **B:62** **T:65** **W:202** **NKT:30** **C:47** **Bł:16** **S:5**	**Energia:1999** **B:89** **T:80** **W:238** **NKT:35** **C:44** **Bł:22** **S:6**

SOBOTA 28.03.2026

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)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 40g Ser wiejski *(7)* 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)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 20g Serek wiejski *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 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)* Sałatka z ciecierzycą 60g		Koktajl mango-ananas na maślance *(7)* 150ml		
OBIAD	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 250 ml Kotlet jajeczny *(3)* 60g Ziemniaki 100g Surówka warzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 60g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl mango-ananas na maślance *(7)* 150ml			Koktajl mango-ananas na maślance *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g Hummus *(6)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g Hummus *(6)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g Hummus *(6)* 40g	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 20g Hummus *(6)* 20g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g

	Hummus *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1974** **B:77** **T:83** **W:244** **NKT:36** **C:47** **Bł:31** **S:6**	**Energia:2068** **B:76** **T:81** **W:275** **NKT:33** **C:40** **Bł:37** **S:6**	**Energia:1928** **B:76** **T:80** **W:255** **NKT:36** **C:47** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2080** **B:81** **T:86** **W:261** **NKT:37** **C:55** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1498** **B:53** **T:63** **W:188** **NKT:29** **C:47** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1954** **B:77** **T:83** **W:241** **NKT:36** **C:47** **Bł:31** **S:6**

NIEDZIELA 29.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 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 topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Serek śmietankowy *(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)* Twaróg z jogurtem *(7)* 60g		Maślanka 100ml *(7)*		
OBIAD	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 250 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 80g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml *(7)*			Ciasto *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 20g Filet złocisty 20g Rzodkiewka 20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g

	Rzodkiewka 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**	**Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2236 B:87 T:96 W:264 NKT:37 C:55 Bł:23 S:6**	**Energia:2292 B:93 T:96 W:270 NKT:36 C:46 Bł:33 S:6**	**Energia:2133 B:80 T:92 W:256 NKT:36 C:55 Bł:21 S:6**	**Energia:2284 B:90 T:98 W:269 NKT:38 C:60 Bł:23 S:6**	**Energia:1620 B:61 T:69 W:183 NKT:31 C:42 Bł:16 S:4**	**Energia:2199 B:82 T:95 W:263 NKT:38 C:55 Bł:23 S:6**

PONIEDZIAŁEK 30.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 20g Pasta z białej fasoli *(3)* 20g Pomidor 30g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 20g 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Jogurt z owocem *(7)* 150g		
OBIAD	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz drobiowy 120g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Gulasz wieprzowy 80g Ziemniaki 100g Dynia na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem *(7)* 150g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 20g Szynka drobiowa 20g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g

	Roszponka 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:2051** **B:89** **T:90** **W:235** **NKT:36** **C:53** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2189** **B:96** **T:90** **W:265** **NKT:34** **C:42** **Bł:36** **S:6**	**Energia:2043** **B:88** **T:84** **W:242** **NKT:36** **C:52** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2137** **B:94** **T:92** **W:246** **NKT:37** **C:55** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1477** **B:58** **T:66** **W:167** **NKT:29** **C:50** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2010** **B:89** **T:90** **W:233** **NKT:35** **C:52** **Bł:29** **S:6**

WTOREK 31.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 20g Szynka miodowa 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 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)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 60g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Galaretka z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry,	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g Wędlina z indyka 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem

	z sosem jogurtowym *(3,7)* **60g Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jogurtowym** *(3,7)* **60g Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1898 B:72 T:76 W:246 NKT:26 C:55 Bł:29 S:6**	**Energia:1999 B:77 T:76 W:255 NKT:26 C:45 Bł:34 S:6**	**Energia:1850 B:72 T:75 W:249 NKT:27 C:55 Bł:23 S:6**	**Energia:1954 B:74 T:77 W:251 NKT:26 C:61 Bł:29 S:6**	**Energia:1430 B:58 T:55 W:202 NKT:27 C:46 Bł:19 S:4**	**Energia:1878 B:72 T:76 W:240 NKT:26 C:55 Bł:29 S:6**

ŚRODA 25.03.2026

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 mięsna 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta mięsna 40g Ser salami *(7)* 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 mięsna 40g Ser biały chudy *(7)* 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 mięsna 40g Ser salami *(7)* 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 mięsna 20g Ser salami *(7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7l)* Pasta mięsna 40g Ser salami *(7)* 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Serek homogenizowany *(7)* 100g		
OBIAD	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 200g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka , cukinia, bakłażan)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* 150g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, papryka, fasolka, ciecierzyca, cukinia,)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek homogenizowany *(7)* 100g			Serek homogenizowany *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko z majonezem	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g	Chleb pszenny 100g *(1* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Jajko *(3)* 1szt Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko *(3)* 1szt Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab pieczony 40g Jajko *(3)* 1szt

	(3) **1szt/10g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2043** **B:78** **T:88** **W:248** **NKT:33** **C:47** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2133** **B:88** **T:91** **W:264** **NKT:35** **C:34** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2024** **B:77** **T:80** **W:261** **NKT:32** **C:48** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2120** **B:85** **T:91** **W:252** **NKT:38** **C:50** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1633** **B:60** **T:65** **W:201** **NKT:32** **C:42** **Bł:20** **S:5**	**Energia:1972** **B:78** **T:80** **W:248** **NKT:33** **C:47** **Bł:25** **S:6**

CZWARTEK 26.03.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g 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 Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)*40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 20g Serek lekki *(7)* 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek lekki *(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)* 50g Serek wiejski *(7)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 250 ml Zraz w sosie pieczeniowym 80g Kluski śląskie *(1)* 100g Modra kapusta 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*

	Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(7,9)* **40g Szynka Jana** *(6,7)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(7,9)* **60g Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2115** **B:95** **T:75** **W:277** **NKT:35** **C:55** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2133** **B:98** **T:77** **W:273** **NKT:34** **C:45** **Bł:34** **S:6**	**Energia:2057** **B:87** **T:69** **W:291** **NKT:32** **C:55** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2163** **B:98** **T:77** **W:282** **NKT:36** **C:60** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1566** **B:65** **T:58** **W:206** **NKT:29** **C:55** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2078** **B:95** **T:75** **W:271** **NKT:35** **C:55** **Bł:27** **S:6**

PIĄTEK 27.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 20g Szynka wiejska 20g Papryka 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka wiejska 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)* Hummus *(11)* 60g		Budyń śmietankowy (*7)* 130g		
OBIAD	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Curry warzywne z dodatkiem indyka 200g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Curry warzywne z dodatkiem indyka 200g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna na wywarze warzywnym *(1, 9)* 250 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna na wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt. Jogurt naturalny *(7)* 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z orzechami (*8)* 150 ml			Budyń śmietankowy (*7)* 130g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński

	Schab Ojca Grzegorza *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **20g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **20g** **Pomidor 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(4)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1976** **B:87** **T:80** **W:235** **NKT:35** **C:43** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2223** **B:94** **T:96** **W:260** **NKT:35** **C:34** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1961** **B:84** **T:76** **W:243** **NKT:34** **C:40** **Bł:18** **S:6**	**Energia:2137** **B:92** **T:90** **W:248** **NKT:40** **C:48** **Bł:20** **S:6**	**Energia:1650** **B:62** **T:65** **W:202** **NKT:30** **C:47** **Bł:16** **S:5**	**Energia:1999** **B:89** **T:80** **W:238** **NKT:35** **C:44** **Bł:22** **S:6**

SOBOTA 28.03.2026

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)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 40g Ser wiejski *(7)* 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)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 20g Serek wiejski *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kurczak gotowany 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 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)* Sałatka z ciecierzycą 60g		Koktajl mango-ananas na maślance *(7)* 150ml		
OBIAD	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 250 ml Kotlet jajeczny *(3)* 60g Ziemniaki 100g Surówka warzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym (3,9) 350 ml Kotlet jajeczny *(3)* 60g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl mango-ananas na maślance *(7)* 150ml			Koktajl mango-ananas na maślance *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g Hummus *(6)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g Hummus *(6)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g Hummus *(6)* 40g	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 20g Hummus *(6)* 20g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana 40g

	Hummus *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1974** **B:77** **T:83** **W:244** **NKT:36** **C:47** **Bł:31** **S:6**	**Energia:2068** **B:76** **T:81** **W:275** **NKT:33** **C:40** **Bł:37** **S:6**	**Energia:1928** **B:76** **T:80** **W:255** **NKT:36** **C:47** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2080** **B:81** **T:86** **W:261** **NKT:37** **C:55** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1498** **B:53** **T:63** **W:188** **NKT:29** **C:47** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1954** **B:77** **T:83** **W:241** **NKT:36** **C:47** **Bł:31** **S:6**

NIEDZIELA 29.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 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 topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Serek śmietankowy *(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)* Twaróg z jogurtem *(7)* 60g		Maślanka 100ml *(7)*		
OBIAD	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 250 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 80g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml *(7)*			Ciasto *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 20g Filet złocisty 20g Rzodkiewka 20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g

	Rzodkiewka 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**	**Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2236 B:87 T:96 W:264 NKT:37 C:55 Bł:23 S:6**	**Energia:2292 B:93 T:96 W:270 NKT:36 C:46 Bł:33 S:6**	**Energia:2133 B:80 T:92 W:256 NKT:36 C:55 Bł:21 S:6**	**Energia:2284 B:90 T:98 W:269 NKT:38 C:60 Bł:23 S:6**	**Energia:1620 B:61 T:69 W:183 NKT:31 C:42 Bł:16 S:4**	**Energia:2199 B:82 T:95 W:263 NKT:38 C:55 Bł:23 S:6**

PONIEDZIAŁEK 30.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 20g Pasta z białej fasoli *(3)* 20g Pomidor 30g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Pasta z białej fasoli *(3)* 20g 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Jogurt z owocem *(7)* 150g		
OBIAD	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz drobiowy 120g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Gulasz wieprzowy 80g Ziemniaki 100g Dynia na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz wieprzowy 120g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem *(7)* 150g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 20g Szynka drobiowa 20g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Kiełbasa krakowska 40g Rzodkiewka 50g

	Roszponka 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:2051** **B:89** **T:90** **W:235** **NKT:36** **C:53** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2189** **B:96** **T:90** **W:265** **NKT:34** **C:42** **Bł:36** **S:6**	**Energia:2043** **B:88** **T:84** **W:242** **NKT:36** **C:52** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2137** **B:94** **T:92** **W:246** **NKT:37** **C:55** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1477** **B:58** **T:66** **W:167** **NKT:29** **C:50** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2010** **B:89** **T:90** **W:233** **NKT:35** **C:52** **Bł:29** **S:6**

WTOREK 31.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 20g Szynka miodowa 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka miodowa 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)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 60g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów i papryki na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Galaretka z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry,	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g Wędlina z indyka 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem

	z sosem jogurtowym *(3,7)* **60g Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jogurtowym** *(3,7)* **60g Wędlina z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1898 B:72 T:76 W:246 NKT:26 C:55 Bł:29 S:6**	**Energia:1999 B:77 T:76 W:255 NKT:26 C:45 Bł:34 S:6**	**Energia:1850 B:72 T:75 W:249 NKT:27 C:55 Bł:23 S:6**	**Energia:1954 B:74 T:77 W:251 NKT:26 C:61 Bł:29 S:6**	**Energia:1430 B:58 T:55 W:202 NKT:27 C:46 Bł:19 S:4**	**Energia:1878 B:72 T:76 W:240 NKT:26 C:55 Bł:29 S:6**