ŚRODA 01.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Ser biały w plastrach *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Ser biały w plastrach *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Wędlina drobiowa 40g Ser biały w plastrach *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Ser biały w plastrach *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Ser biały 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Wędlina drobiowa 20g Ser biały w plastrach *(zawiera 7)* 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Ser biały w plastrach *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 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 *(zawiera 1)* Pasta z brokuła *(zawiera 3)* 60g		Shake owocowy na bazie kefiru *(zawiera 7)* 150ml			
OBIAD	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Makaron rurki w sosie dyniowo-marchewkowym z indykiem *(zawiera 1,3)* 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Makaron pełnoziarnisty rurki w sosie dyniowo-marchewkowym z indykiem *(zawiera 1,3)* 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*zawiera* 1,9) 350 ml Makaron rurki w sosie dyniowo-marchewkowym z indykiem *(zawiera 1,3)* 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Makaron rurki w sosie dyniowo-marchewkowym z indykiem *(zawiera 1,3)* 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Grysikowa na wywarze warzywnym (*zawiera* 1,9) 250 ml Makaron rurki w sosie dyniowo-marchewkowym z indykiem *(zawiera 1,3)* 250g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*zawiera* 1,9) 350 ml Makaron rurki w sosie dyniowo-marchewkowym z indykiem *(zawiera 1,3)* 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

PODWIECZOREK		**Shake owocowy na bazie kefiru** *(zawiera 7)* **150ml**				**Shake owocowy na bazie kefiru** *(zawiera 7)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasta z ciecierzycy** *(zawiera 3)* **40g Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g Papryka 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasta z ciecierzycy** *(zawiera 3)* **40g Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g Papryka 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasta z ciecierzycy** *(zawiera 3)* **40g Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g Pomidor 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasta z ciecierzycy** *(zawiera 3)* **40g Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g Papryka 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasta z ciecierzycy** *(zawiera 3)* **20g Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **20g Papryka 30g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasta z ciecierzycy** *(zawiera 3)* **40g Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2118 B:99 T:71 W:281 NKT:32 Bł:27 C:47 S:5**	**Energia:2114 B:100 T:74 W:274 NKT:33 Bł:35 C:39 S:5**	**Energia:2176 B:95 T:71 W:292 NKT:32 Bł:22 C:45 S:5**	**Energia:2197 B:104 T:73 W:293 NKT:33 Bł:29 C:56 S:5**		**Energia:1635 B:66 T:58 W:220 NKT:28 Bł:20 C:39 S:4**	**Energia:2149 B:99 T:72 W:285 NKT:32 Bł:26 C:45 S:5**

CZWARTEK 02.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z tuńczyka *(zawiera 4,7)* 40g Ser żółty *(zawiera 7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z tuńczyka *(zawiera 4,7)* 40g Ser żółty *(zawiera 7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z tuńczyka *(zawiera 4,7)* 40g Serek kanapkowy *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z tuńczyka *(zawiera 4,7)* 40g Ser żółty *(zawiera 7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek śmietankowy 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(zawiera 7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z tuńczyka *(zawiera 4,7)* 20g Ser żółty *(zawiera 7)* 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z tuńczyka *(zawiera 4,7)* 40g Ser żółty *(zawiera 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 *(zawiera 1)* Szynka z warzywami 60g		Koktajl na maślance *(zawiera 7)* 150ml			
OBIAD	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (*zawiera 1,9*) 350 ml Podudzie z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 100g	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (*zawiera 1,9*) 350 ml Podudzie z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 100g	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (*zawiera 1,9*) 350 ml Podudzie z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (*zawiera 1,9*) 350 ml Podudzie z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 100g	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (*zawiera 1,9*) 250 ml Podudzie z kurczaka 1szt Ziemniaki 100g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 60g	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (*zawiera 1,9*) 350 ml Podudzie z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 100g

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**		**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl na maślance** *(zawiera 7)* **150ml**				**Drożdżówka z owocem** *(zawiera 1,3,7)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Szynka konserwowa** *(zawiera 6)* **40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Szynka konserwowa** *(zawiera 6)* **40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Szynka konserwowa** *(zawiera 6)* **40g Pomidor 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Szynka konserwowa** *(zawiera 6)* **40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **20g Szynka konserwowa** *(zawiera 6)* **20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Szynka konserwowa** *(zawiera 6)* **40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2042 B:91 T:83 W:239 NKT:41 Bł:29 C:43 S:5**	**Energia:2142 B:83 T:83 W:263 NKT:30 Bł:37 C:38 S:5**	**Energia:2034 B:82 T:82 W:255 NKT:34 Bł:24 C:45 S:5**	**Energia:2121 B:94 T:83 W:252 NKT:41 Bł:31 C:50 S:5**		**Energia:1503 B:57 T:64 W:184 NKT:29 Bł:21 C:35 S:4**	**Energia:2002 B:91 T:83 W:237 NKT:41 Bł:29 C:43 S:5**

PIĄTEK 03.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek wiejski *(zawiera 7)* 40g Szynka z indyka 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek wiejski *(zawiera 7)* 40g Szynka z indyka 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek wiejski *(zawiera 7)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek wiejski *(zawiera 7)* 40g Szynka z indyka 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek wiejski 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek wiejski *(zawiera 7)* 20g Szynka z indyka 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek wiejski *(zawiera 7)* 40g Szynka z indyka 40g 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka orzechów *(zawiera 5,8)* 30g	Mieszanka orzechów *(zawiera 5,8)* 30g	Owoc sezonowy 1szt	Mieszanka orzechów *(zawiera 5,8)* 30g		Mieszanka orzechów *(zawiera 5,8)* 30g	Mieszanka orzechów *(zawiera 5,8)* 30g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(zawiera 1)* Pasta z awokado z dodatkiem twarogu *(zawiera 7)* 60g		Kefir *(zawiera 7)* 100ml			
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Racuchy *(zawiera 1,3,7)* 2szt Polewa jogurtowa *(zawiera 7)* 100ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Racuchy gryczane *(zawiera 3,7)* 2szt Polewa jogurtowa *(zawiera 7)* 100ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Racuchy *(zawiera 1,3,7)* 2szt Polewa jogurtowa *(zawiera 7)* 100ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Racuchy *(zawiera 1,3,7)* 2szt Polewa jogurtowa *(zawiera 7)* 100ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Koperkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 250 ml Racuchy *(zawiera 1,3,7)* 2szt Polewa jogurtowa *(zawiera 7)* 50ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Racuchy *(zawiera 1,3,7)* 2szt Polewa jogurtowa *(zawiera 7)* 100ml

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**		**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7)* **100ml**				**Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek kremowy** *(zawiera 7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek kremowy** *(zawiera 7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek kremowy** *(zawiera 7)* **40g** **Szynka z kurczaka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek kremowy** *(zawiera 7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek kremowy** *(zawiera 7)* **20g** **Schab pieczony 20g** **Ogórek zielony 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek kremowy** *(zawiera 7)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1977** **B:83** **T:82** **W:241** **NKT:35** **Bł:26** **C:42** **S:5**	**Energia:2103** **B:87** **T:85** **W:263** **NKT:34** **Bł:33** **C:31** **S:5**	**Energia:1935** **B:77** **T:67** **W:264** **NKT:34** **Bł:20** **C:54** **S:5**	**Energia:2027** **B:86** **T:84** **W:245** **NKT:36** **Bł:26** **C:46** **S:5**		**Energia:1616** **B:57** **T:68** **W:203** **NKT:28** **Bł:21** **C:33** **S:4**	**Energia:1943** **B:83** **T:82** **W:240** **NKT:35** **Bł:26** **C:42** **S:5**

SOBOTA 04.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta warzywna 40g Ser salami *(zawiera 7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta warzywna 40g Ser salami *(zawiera 7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta warzywna 40g Ser salami *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta warzywna 40g Ser salami *(zawiera 7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta warzywna 20g Ser salami *(zawiera 7)* 20g Papryka 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta warzywna 40g Ser salami *(zawiera 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 *(zawiera 1)* Hummus *(zawiera 6)* 60g		Maślanka *(zawiera 7)* 100ml			
OBIAD	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Gulasz z ciecierzycy z warzywami sezonowymi 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Gulasz z ciecierzycy z warzywami sezonowymi 200g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Gulasz z warzywami sezonowymi 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Gulasz z ciecierzycy z warzywami sezonowymi 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 250 ml Gulasz z ciecierzycy z warzywami sezonowymi 150g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Gulasz z ciecierzycy z warzywami sezonowymi 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7)* **100ml**				**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3)* **1szt/10g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3)* **1szt/10g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Jajko** *(zawiera 3)* **1szt** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3)* **1szt/10g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Jajko** *(zawiera 3)* **1szt** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Jajko** *(zawiera 3)* **1szt** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2142** **B:89** **T:84** **W:273** **NKT:35** **Bł:35** **C:46** **S:5**	**Energia:2220** **B:90** **T:90** **W:280** **NKT:34** **Bł:40** **C:37** **S:5**	**Energia:2118** **B:89** **T:76** **W:284** **NKT:35** **Bł:29** **C:44** **S:5**	**Energia:2190** **B:93** **T:86** **W:278** **NKT:36** **Bł:35** **C:51** **S:5**		**Energia:1593** **B:63** **T:61** **W:212** **NKT:29** **Bł:27** **C:45** **S:4**	**Energia:2100** **B:89** **T:84** **W:271** **NKT:35** **Bł:35** **C:46** **S:5**

NIEDZIELA 05.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 300ml** *(zawiera 7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Kiełbasa drobiowa z chrzanem 1szt/10g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Kiełbasa drobiowa z chrzanem 1szt/10g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 300ml** *(zawiera 7)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Kiełbasa drobiowa 1szt** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 300ml** *(zawiera 7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Kiełbasa drobiowa z chrzanem 1szt/10g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml** *(zawiera 1)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek 40g** *(zawiera 7)* **Herbata czarna 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 200ml** *(zawiera 7)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1szt/5g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **40g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **200 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 300ml** *(zawiera 7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1szt/10g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 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** *(zawiera 1)* **Serek Bieluch z rzodkiewką** *(zawiera 7)* **60g**		**Serek Bieluch z rzodkiewką** *(zawiera 7)* **60g**			
OBIAD	**Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1,3,9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Ćwikła 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1,3,9) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Ćwikła 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1,3,9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Ćwikła 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9) **250 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 80g** **Ziemniaki 100g** **Buraczki na ciepło 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9) **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK	**Ciasto Wielkanocne** *(zawiera 1,3)* **60g**	**Ciasto Wielkanocne** *(zawiera 1,3)* **60g**	**Ciasto Wielkanocne** *(zawiera 1,3)* **60g**	**Ciasto Wielkanocne** *(zawiera 1,3)* **60g**		**Ciasto Wielkanocne** *(zawiera 1,3)* **40 g**	**Ciasto Wielkanocne** *(zawiera 1,3)* **60g**
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1,3,9)* **40g** **Serek paprykowy** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1,3,9)* **40g** **Serek paprykowy** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1,3,9)* **40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1,3,9)* **40g** **Serek paprykowy** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1,3,9)* **20g** **Serek paprykowy** *(zawiera 7)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1,3,9)* **40g** **Serek paprykowy** *(zawiera 7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2384 B:95 T:101 W:269 NKT:52 Bł:25 C:60 S:6**	**Energia:2424 B:95 T:99 W:278 NKT:51 Bł:36 C:45 S:6**	**Energia:2340 B:83 T:91 W:292 NKT:48 Bł:25 C:59 S:6**	**Energia:2439 B:98 T:98 W:272 NKT:55 Bł:26 C:62 S:6**		**Energia:1701 B:61 T:105 W:197 NKT:38 Bł:20 C:45 S:5**	**Energia:2303 B:83 T:91 W:275 NKT:50 Bł:27 C:62 S:6**

PONIEDZIAŁEK 06.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/10g Pasta z awokado *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/10g Pasta z awokado *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Parówka drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/10g Pasta z awokado *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/10g Pasta z awokado *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z awokado i twarogu 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Parówka drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/10g Pasta z awokado *(zawiera 7)* 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Frankfurterka na ciepło z ketchupem 1szt/10g Pasta z awokado *(zawiera 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 *(zawiera 1)* Szynka z warzywami 60g		Maślanka z malinami *(zawiera 7)* 150ml			
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Polędwiczki w sosie pieczarkowym *(zawiera 9)* 120g Kluski śląskie *(zawiera 3)* 200g Kalafior z bułką tartą *(zawiera 1)* 100g	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Polędwiczki w sosie pieczarkowym *(zawiera 9)* 120g Kasza gryczana 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Polędwiczki w sosie jogurtowym *(zawiera 7)* 120g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Polędwiczki w sosie pieczarkowym *(zawiera 9)* 120g Kluski śląskie *(zawiera 3)* 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 250 ml Polędwiczki w sosie jogurtowym *(zawiera 7)* 80g Kluski śląskie *(zawiera 3)* 100g Kalafior na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Polędwiczki w sosie pieczarkowym *(zawiera 9)* 120g Kluski śląskie *(zawiera 3)* 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml						
PODWIECZOREK		**Maślanka z malinami** *(zawiera 7)* **150ml**				**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka z indyka 40g** **Serek wiejski** *(zawiera 7)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka z indyka 20g** **Ser żółty** *(zawiera 7)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2250** **B:88** **T:84** **W:297** **NKT:40** **Bł:24** **C:42** **S:5**	**Energia:2260** **B:99** **T:88** **W:283** **NKT:38** **Bł:38** **C:35** **S:5**	**Energia:2008** **B:75** **T:69** **W:283** **NKT:33** **Bł:23** **C:42** **S:5**	**Energia:2316** **B:92** **T:86** **W:307** **NKT:40** **Bł:28** **C:49** **S:5**		**Energia:1648** **B:57** **T:65** **W:218** **NKT:31** **Bł:19** **C:41** **S:4**	**Energia:2236** **B:87** **T:84** **W:294** **NKT:40** **Bł:24** **C:41** **S:5**

WTOREK 07.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z białej fasoli *(zawiera 3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z białej fasoli *(zawiera 3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z białej fasoli *(zawiera 3)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z białej fasoli *(zawiera 3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Twaróg 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(zawiera 7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z białej fasoli *(zawiera 3)* 20g Filet złocisty 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta z białej fasoli *(zawiera 3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 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 *(zawiera 1)* Serek wiejski *(zawiera 7)* 60g		Jogurt z owocem *(zawiera 7)* 150g			
OBIAD	Brokułowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350ml Sznycel mielony *(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez	Brokułowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350ml Sznycel mielony *(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350ml Sznycel mielony pieczony *(zawiera 3)* 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350ml Sznycel mielony *(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 250ml Sznycel mielony pieczony *(zawiera 3)* 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350ml Sznycel mielony pieczony *(zawiera 3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

	cukru 250ml						
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7)* **150g**				**Jogurt z owocem** *(zawiera 7)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **40g Schab benedykta** *(zawiera 6,7)* **40g Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **40g Schab benedykta** *(zawiera 6,7)* **40g Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **40g Schab benedykta** *(zawiera 6,7)* **40g Pomidor 50g Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **40g Schab benedykta** *(zawiera 6,7)* **40g Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **20g Schab benedykta** *(zawiera 6,7)* **20g Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **30g Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **40g Schab benedykta** *(zawiera 6,7)* **40g Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2091 B:92 T:72 W:289 NKT:26 Bł:30 C:45 S:5**	**Energia:2144 B:95 T:72 W:299 NKT:25 Bł:38 C:36 S:4**	**Energia:1976 B:85 T:69 W:270 NKT:25 Bł:26 C:48 S:5**	**Energia:2177 B:98 T:74 W:299 NKT:26 Bł:33 C:55 S:5**		**Energia:1456 B:59 T:53 W:194 NKT:23 Bł:21 C:39 S:4**	**Energia:2066 B:92 T:72 W:287 NKT:26 Bł:30 C:45 S:5**

ŚRODA 08.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasztet sojowy *(zawiera 6,10)* 40g Szynka konserwowa *(zawiera 6,7)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasztet sojowy *(zawiera 6,10)* 40g Szynka konserwowa *(zawiera 6,7)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasztet sojowy *(zawiera 6,10)* 40g Szynka konserwowa *(zawiera 6,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasztet sojowy *(zawiera 6,10)* 40g Szynka konserwowa *(zawiera 6,7)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek śmietankowy 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb słonecznikowy 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasztet sojowy *(zawiera 6,10)* 20g Szynka konserwowa *(zawiera 6,7)* 20g Papryka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(zawiera 1,3,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasztet sojowy *(zawiera 6,10)* 40g Szynka konserwowa *(zawiera 6,7)* 40g Papryka 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 *(zawiera 1)* Pasta z soczewicy 60g		Mieszanka orzechów *(zawiera 5,8)* 30g			
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Makaron świderki z twarogiem białym i polewą truskawkową *(zawiera 1,3,7)* 350g Surówka z marchewki *(zawiera*	Koperkowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Makaron pełnoziarnisty z twarogiem białym i polewą truskawkową *(zawiera 1,3,7)* 350g	Koperkowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Makaron świderki z twarogiem białym i polewą truskawkową *(zawiera 1,3,7)* 350g	Koperkowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Makaron świderki z twarogiem białym i polewą truskawkową *(zawiera 1,3,7)* 350g	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Koperkowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 250 ml Makaron świderki z twarogiem białym i polewą truskawkową *(zawiera 1,3,7)* 250g Surówka z marchewki	Koperkowa na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Makaron świderki z twarogiem białym i polewą truskawkową *(zawiera 1,3,7)* 350g Surówka z marchewki

	3) **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Surówka z marchewki** *(zawiera 3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewka baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Surówka z marchewki** *(zawiera 3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**		*(zawiera 3)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	*(zawiera 3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **30g**				**Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4)* **40g** **Szynka z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:2108 **B:84** **T:76** **W:284** **NKT:32** **Bł:26** **C:40** **S:5**	**Energia:2106** **B:80** **T:82** **W:278** **NKT:30** **Bł:36** **C:26** **S:5**	**Energia:2073** **B:81** **T:71** **W:284** **NKT:32** **Bł:24** **C:39** **S:5**	**Energia:2296** **B:89** **T:93** **W:290** **NKT:35** **Bł:28** **C:40** **S:5**		**Energia:1580** **B:56** **T:59** **W:214** **NKT:27** **Bł:19** **C:30** **S:5**	**Energia:2098** **B:84** **T:76** **W:282** **NKT:32** **Bł:26** **C:40** **S:5**

CZWARTEK 09.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Pasta warzywna 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Pasta warzywna 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Pasta warzywna 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7* Twaróg z jogurtem 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 250ml *(zawiera 7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 20g Pasta warzywna 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(zawiera 7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Schab Ojca Grzegorza *(zawiera 6,7)* 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku *(zawiera 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 *(zawiera 7)* 60g		Koktajl owocowy na kefirze *(zawiera 7)* 150ml			
OBIAD	Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym (*zawiera* 9) 350 ml Kurczak w sosie curry z warzywami 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym (*zawiera* 9) 350 ml Kurczak w sosie curry z warzywami 200g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym (*zawiera* 9) 350 ml Kurczak w sosie śmietanowym *(zawiera 7)* 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy	Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym (*zawiera* 9) 350 ml Kurczak w sosie curry z warzywami 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym (*zawiera* 9) 250 ml Kurczak w sosie curry z warzywami 150g Ryż biały 150g Kompot	Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym (*zawiera* 9) 350 ml Kurczak w sosie curry z warzywami 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy

			bez cukru 250ml	**bez cukru 250ml**		**wieloowocowy bez cukru 250ml**	**bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl owocowy na kefirze** *(zawiera 7)* **150ml**				**Bułeczka maślana z kruszonką** *(zawiera 1,3,7)* **20g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Gotowana pierś z kurczaka 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Gotowana pierś z kurczaka 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Gotowana pierś z kurczaka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Gotowana pierś z kurczaka 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **20g Gotowana pierś z kurczaka 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Hummus** *(zawiera 6)* **40g Gotowana pierś z kurczaka 40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:2255 B:90 T:79 W:312 NKT:29 Bł:34 C:59 S:5	**Energia:2237 B:97 T:77 W:308 NKT:28 Bł:39 C:41 S:5**	**Energia:2153 B:89 T:72 W:299 NKT:29 Bł:27 C:59 S:5**	**Energia:2329 B:93 T:80 W:325 NKT:30 Bł:36 C:66 S:5**		**Energia:1683 B:63 T:64 W:220 NKT:27 Bł:25 C:45 S:4**	**Energia:2234 B:90 T:79 W:309 NKT:29 Bł:33 C:59 S:5**

PIĄTEK 10.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta jajeczna *(zawiera 3)* 40g Schab z majerankiem 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta jajeczna *(zawiera 3)* 40g Schab z majerankiem 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta jajeczna *(zawiera 3)* 40g Schab pieczony 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta jajeczna *(zawiera 3)* 40g Schab z majerankiem 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta jajeczna 40g *(zawiera 3)* Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta jajeczna *(zawiera 3)* 20g Schab pieczony 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(zawiera 1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Pasta jajeczna *(zawiera 3)* 40g Schab pieczony 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 *(zawiera 1)* Pasztet pieczony *(zawiera 1,3,9)* 60g		Serek twarogowy *(zawiera 7)* 100g			
OBIAD	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Panierowana ryba *(zawiera 1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Panierowana ryba *(zawiera 1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Pieczona ryba *(zawiera 4)* 80g Ziemniaki 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Panierowana ryba *(zawiera 1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 250 ml Pieczona ryba *(zawiera 4)* 60g Ziemniaki 100g Cukinia na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(zawiera 9)* 350 ml Pieczona ryba *(zawiera 4)* 80g Ziemniaki 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

	cukru 250ml						
PODWIECZOREK		**Serek twarogowy** *(7)* **100g**				**Kisiel owocowy bez dodatku cukru 130g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek lekki** *(zawiera 7)* **40g** **Wędlina drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek lekki** *(zawiera 7)* **40g** **Wędlina drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek lekki** *(zawiera 7)* **40g** **Wędlina drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek lekki** *(zawiera 7)* **40g** **Wędlina drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek lekki** *(zawiera 7)* **20g** **Wędlina drobiowa 20g** **Ogórek zielony 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek lekki** *(zawiera 7)* **40g** **Wędlina drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1905** **B:81** **T:71** **W:249** **NKT:26** **Bł:26** **C:49** **S:5**	**Energia:2067** **B:99** **T:79** **W:252** **NKT:28** **Bł:32** **C:33** **S:5**	**Energia:1914** **B:81** **T:71** **W:257** **NKT:26** **Bł:21** **C:49** **S:5**	**Energia:2037** **B:99** **T:76** **W:253** **NKT:29** **Bł:26** **C:50** **S:5**		**Energia:1420** **B:52** **T:54** **W:189** **NKT:23** **Bł:17** **C:45** **S:**	**Energia:1897** **B:81** **T:71** **W:245** **NKT:26** **Bł:24** **C:49** **S:5**

SOBOTA 11.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Filet z indyka 40g Serek topiony *(zawiera 7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Filet z indyka 40g Serek topiony *(zawiera 7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Filet z indyka 40g Serek śmietankowy *(zawiera 7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Filet z indyka 40g Serek topiony *(zawiera 7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Ser chudy 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Filet z indyka 20g Serek śmietankowy *(zawiera 7)* 20g Papryka 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Filet z indyka 40g Serek śmietankowy *(zawiera 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 *(zawiera 1)* Pasta z soczewicy 60g		Maślanka *(zawiera 7)* 100ml			
OBIAD	Ryżanka na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem *(zawiera 7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem *(zawiera 7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Pieczony kotlet jajeczny z natką pietruszki *(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchewka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ryżanka na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem *(zawiera 7)* 100g Kompot wieloowocowy	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Ryżanka na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 250 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(zawiera 1,3)* 60g Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem *(zawiera 7)* 60g Kompot wieloowocowy	Ryżanka na wywarze warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Kotlet jajeczny*(zawiera 1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchewka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

				bez cukru 250ml		**bez cukru 250ml**	
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7)* **100ml**				**Wafle kukurydziane 2szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka Jana** *(zawiera 6,7)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka Jana** *(zawiera 6,7)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka Jana** *(zawiera 6,7)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka Jana** *(zawiera 6,7)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka Jana** *(zawiera 6,7)* **20g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka Jana** *(zawiera 6,7)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2092** **B:84** **T:88** **W:258** **NKT:34** **Bł:34** **C:43** **S:6**	**Energia:2046** **B:77** **T:83** **W:266** **NKT:31** **Bł:39** **C:33** **S:6**	**Energia:2077** **B:73** **T:84** **W:270** **NKT:34** **Bł:29** **C:44** **S:6**	**Energia:2090** **B:79** **T:87** **W:263** **NKT:34** **Bł:34** **C:47** **S:6**		**Energia:1475** **B:48** **T:62** **W:193** **NKT:27** **Bł:26** **C:30** **S:4**	**Energia:2023** **B:73** **T:85** **W:259** **NKT:33** **Bł:34** **C:43** **S:6**

NIEDZIELA 12.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(zawiera 3,7)* 80g Filet złocisty 40g Pomidorki koktajlowe 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem (*zawiera 1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(zawiera 3,7)* 80g Filet złocisty 40g Pomidorki koktajlowe 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(zawiera 1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Jajecznica *(zawiera 3)* 80g Filet złocisty 40g Pomidorki koktajlowe 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(zawiera 1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(zawiera 3,7)* 80g Filet złocisty 40g Pomidorki koktajlowe 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(zawiera 1,7)* 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Twaróg z jogurtem 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Jajecznica *(zawiera 3)* 50g Filet złocisty 20g Pomidorki koktajlowe 30g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(zawiera 1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(zawiera 1,7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Jajecznica *(zawiera 3)* 80g Filet złocisty 40g Pomidorki koktajlowe 50g Kawa zbożowa z mlekiem *(zawiera 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 *(zawiera 1)* Hummus pomidorowy *(zawiera 6)* 60g		Jogurt z truskawkami *(zawiera 7)* 150g			
OBIAD	Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Karkówka w sosie miodowo musztardowym *(zawiera 1,6,10)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g	Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie jogurtowo koperkowym *(zawiera 7)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g	Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie jogurtowo koperkowym *(zawiera 7)* 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze	Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Karkówka w sosie miodowo musztardowym *(zawiera 1,6,10)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym (*zawiera 9*) 250 ml Filet z kurczaka w sosie jogurtowo koperkowym *(zawiera 7)* 80g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 60g	Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym (*zawiera 9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie jogurtowo *(zawiera 7)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**		**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z truskawkami** *(zawiera 7)* **150g**				**Ciasto** *(zawiera 1,3,7)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Wędlina drobiowa** *(zawiera 6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **40g** **Wędlina drobiowa** *(zawiera 6,7)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3,7,9)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2270** **B:94** **T:89** **W:272** **NKT:35** **Bł:28** **C:54** **S:5**	**Energia:2230** **B:95** **T:89** **W:282** **NKT:30** **Bł:39** **C:45** **S:5**	**Energia:2162** **B:92** **T:77** **W:283** **NKT:31** **Bł:21** **C:54** **S:5**	**Energia:2297** **B:99** **T:91** **W:282** **NKT:36** **Bł:29** **C:59** **S:5**		**Energia:1681** **B:66** **T:64** **W:218** **NKT:28** **Bł:21** **C:40** **S:4**	**Energia:2108** **B:92** **T:78** **W:272** **NKT:31** **Bł:28** **C:53** **S:5**

PONIEDZIAŁEK 13.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** (*zawiera* 1,3,9) **40g** **Ser salami** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** (*zawiera* 1,3,9) **40g** **Ser salami** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** (*zawiera* 1,3,9) **40g** **Serek lekki** *(zawiera 7)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** (*zawiera* 1,3,9) **40g** **Ser salami** *(zawiera 7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml** *(zawiera 1)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Serek śmietankowy 40g** *(zawiera 7)* **Herbata czarna 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** (*zawiera* 1,3,9) **20g** **Ser salami** *(7)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10)* **30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet pieczony** (*zawiera* 1,3,9) **40g** **Ser salami** *(zawiera 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**		**Koktajl brzoskwiniowy na bazie kefiru** *(zawiera 7)* **150ml**			
OBIAD	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Gulasz wieprzowy po meksykańsku 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 m** **Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 m** **Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Gulasz wieprzowy po meksykańsku 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 m** **Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 m** **Indyk z mleczkiem kokosowym i warzywami 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Koktajl brzoskwiniowy na bazie kefiru** *(zawiera 7)* **150ml**				**Koktajl brzoskwiniowy na bazie kefiru** *(zawiera 7)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Schab z liściem** *(zawiera 6)* **40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4,7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Schab z liściem** *(zawiera 6)* **40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4,7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Schab z liściem** *(zawiera 6)* **40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Schab z liściem** *(zawiera 6)* **40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4,7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Schab z liściem** *(zawiera 6)* **20g** **Pasta rybna** *(zawiera 4,7)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Schab z liściem** *(zawiera 6)* **40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4,7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2135** **B:95** **T:88** **W:251** **NKT:36** **Bł:25** **C:36** **S:5**	**Energia:2140** **B:86** **T:84** **W:276** **NKT:36** **Bł:33** **C:30** **S:5**	**Energia:2154** **B:83** **T:79** **W:287** **NKT:37** **Bł:20** **C:34** **S:5**	**Energia:2210** **B:99** **T:91** **W:260** **NKT:38** **Bł:25** **C:43** **S:5**		**Energia:1617** **B:60** **T:64** **W:209** **NKT:30** **Bł:19** **C:35** **S:4**	**Energia:2142** **B:86** **T:84** **W:273** **NKT:37** **Bł:25** **C:34** **S:5**

WTOREK 14.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Hummus *(zawiera 6)* 40g Szynka Jana *(zawiera 6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Hummus *(zawiera 6)* 40g Szynka Jana *(zawiera 6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb pszenny 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Hummus *(zawiera 6)* 40g Szynka Jana *(zawiera 6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Hummus *(zawiera 6)* 40g Szynka Jana *(zawiera 6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(zawiera 1)* Bułka weka 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Serek kanapkowy 40g *(zawiera 7)* Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(zawiera 7)* Chleb graham 70g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Hummus *(zawiera 6)* 20g Szynka Jana *(zawiera 6,7)* 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(zawiera 7)* Chleb graham 100g *(zawiera 1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7)* Hummus *(zawiera 6)* 40g Szynka Jana *(zawiera 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 *(zawiera 1)* Szynka z warzywami 60g		Serek z pestkami dyni *(zawiera 7)* 150g			
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(zawiera 3,7)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 100g Kompot	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(zawiera 3,7)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 100g Kompot wieloowocowy	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(zawiera 3,7)* 120g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(zawiera 3,7)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 250 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(zawiera 3,7)* 80g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 60g Kompot wieloowocowy	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(zawiera 1,3,9)* 350 ml Pieczeń Rzymska w sosie kremowym *(zawiera 3,7)* 120g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki *(zawiera 3)* 100g Kompot wieloowocowy

	wieloowocowy bez cukru 250ml	**bez cukru 250ml**	**bez cukru 250ml**			**bez cukru 250ml**	**bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek z pestkami dyni** *(zawiera 7)* **150g**				**Galaretka z owocami 150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka beskidzka 40g Serek ziołowy** *(zawiera 7)* **40g Papryka 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka beskidzka 40g Serek ziołowy** *(zawiera 7)* **40g Papryka 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka beskidzka 40g Serek kremowy** *(zawiera 7)* **40g Pomidor 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka beskidzka 40g Serek ziołowy** *(zawiera 7)* **40g Papryka 50g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka beskidzka 20g Serek ziołowy** *(zawiera 7)* **20g Papryka 20g Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Szynka beskidzka 40g Serek kremowy** *(zawiera 7)* **40g Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2039 B:85 T:76 W:285 NKT:33 Bł:34 C:47 S:5**	**Energia:2088 B:98 T:79 W:260 NKT:33 Bł:35 C:35 S:5**	**Energia:1979 B:82 T:70 W:266 NKT:33 Bł:26 C:46 S:5**	**Energia:2150 B:94 T:84 W:296 NKT:36 Bł:34 C:53 S:5**		**Energia:1420 B:56 T:56 W:179 NKT:26 Bł:22 C:37 S:5**	**Energia:2000 B:85 T:76 W:281 NKT:33 Bł:33 C:47 S:5**

ŚRODA 15.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet sojowy** *zawiera (6,10)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml** *(1)* **Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek 40g** *(7)* **Herbata czarna 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6,10)* **20g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1,7)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g** **Papryka 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 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** *(zawiera 1)* **Pasta z ciecierzycy i pomidorów** *(zawiera 3)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7)* **100ml**			
OBIAD	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Placki ziemniaczane** *(zawiera 1,3)* **2szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera 7)* **100ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z kąskami drobiowymi i warzywami** *(zawiera 1,3)* **400g**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Makaron z kąskami drobiowymi i warzywami** *(zawiera 1,3)* **400g**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Placki ziemniaczane** *(zawiera 1,3)* **2szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera 7)* **100ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Makaron z kąskami drobiowymi i warzywami** *(zawiera 1,3)* **300g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9)* **350 ml** **Makaron z kąskami drobiowymi i warzywami** *(zawiera 1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**			
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7)* **100ml**				**Bułka maślana** *(zawiera 1)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy 60g Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy 60g Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy 60g Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy 60g Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z roszponką z pomidorkami i dipem z oliwy 40g Szynka drobiowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Sałatka z pomidorkami i dipem z oliwy 60g Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1957 B:83 T:77 W:244 NKT:31 BŁ:25 C:51 S:5**	**Energia:2137 B:97 T:78 W:276 NKT:30 BŁ:36 C:33 S:5**	**Energia:2080 B:94 T:75 W:267 NKT:32 BŁ:20 C:45 S:5**	**Energia:2005 B:86 T:78 W:249 NKT:32 BŁ:25 C:56 S:5**		**Energia:1639 B:69 T:65 W:201 NKT:29 BŁ:20 C:37 S:4**	**Energia:2068 B:96 T:79 W:253 NKT:33 BŁ:26 C:45 S:5**