

1. Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem (D01/P)
2. Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem (D02/P)
3. Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)
4. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem (D05/P)
5. Łatwostrawna, bogatobiałkowa dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem (C02/D07/S)
6. Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem (P02/S)

Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)	
Poniedziałek 02.03.2026							
Śniadanie	Zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml
II Śniadanie					Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)	
Obiad	Zupa barszcz ukraiński 400ml (1,9), Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7), Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,9), Pierogi leniwe z masłem i cukrem	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,9), Ryba gotowana 100g (4), Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,9), Ryba gotowana 100g (4), Ziemniaki gotowane	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,9), Pierogi leniwe z masłem i cukrem	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,9), Pierogi leniwe z masłem i cukrem	

		300g (1,3,7), Kompot 200ml	Kalafior 100g, Kompot 200ml	z koperkiem 250g Kalafior 100g, Kompot 200ml	300g (1,3,7), Kompot 200ml	300g (1,3,7), Kompot 200ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)		
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Jajko gotowane 60g (3), Ser tyłżycki 30g (7), Ogórek zielony 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Jajko gotowane 60g (3), Szynka konserwowa 30g (1,3,7,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7), Jajko gotowane 60g (3), Szynka konserwowa 30g (1,3,7,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Jajko gotowane 60g (3), Szynka konserwowa 30g (1,3,7,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Jajko gotowane 60g (3), Szynka konserwowa 30g (1,3,7,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Jajko gotowane 60g (3), Szynka konserwowa 30g (1,3,7,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 200ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Twarożek z koperkiem 30g (7), Pomidor 30g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2245	2110	2050	2085	2245	2245
Białko (g)	92	88	98	89	92	92
Tłuszcz (g)	78	65	72	52	78	78
Kwasy tł. nasycone (g)	34	28	31	24	34	34
Węglowodany (g)	305	290	260	295	305	305
w tym cukry (g)	62	58	35	55	62	62
Sód (mg)	2150	1980	2050	1950	2150	2150

Wtorek 03.03.2026

Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna – kaszka 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Polędwica sopocka 50g (1,3,6,9,10), Papryka 20g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Polędwica sopocka 50g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7), Polędwica sopocka 50g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Polędwica sopocka 50g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Polędwica sopocka 50g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 250ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Polędwica sopocka 50g (1,3,6,9,10), Sałata 25g, Herbata 250ml
II Śniadanie					Kisiel z jabłkiem 200g	Kisiel z jabłkiem 200g
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,7,9), Kurczak gotowany 100g, Ryż brązowy gotowany 180g, Sos potrawkowy 125ml (1,3,7), Marchewka 100g (1,7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9), Kurczak gotowany 100g, Ryż biały 180g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Marchewka 100g (7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9), Kurczak gotowany 100g, Ryż brązowy 180g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Fasolka 100g, Surówka z kapusty i jabłka 100g, Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9), Kurczak gotowany 100g, Ryż biały 180g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Marchewka 100g (7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9), Kurczak gotowany 100g, Ryż biały 180g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Marchewka 100g (7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9), Kurczak gotowany 100g, Ryż biały 180g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Marchewka 100g (7), Kompot 200ml
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200g	Kisiel z jabłkiem 200g	Kisiel bez cukru 200g	Kisiel z jabłkiem 200g		
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo	Pieczywo pszenno-żytnie 70g	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku	Pieczywo pszenno-żytnie 70g	Pieczywo pszenno-żytnie 70g	Pieczywo pszenno-żytnie 70g

	graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta warzywna z soczewicą 80g (6,9), Sałata 25g, Herbata 200ml	(1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta z sera białego z koperkiem 60g (7), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (7), Pasta z sera białego z koperkiem 60g (7), Sałata 25g, Herbata 200ml	(1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta z sera białego z koperkiem 60g (7), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	(1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta z sera białego z koperkiem 60g (7), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	(1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta z sera białego z koperkiem 60g (7), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Ser żółty 30g (7), Sałata 15g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2180	2090	2120	2010	2250	2250
Białko (g)	98	95	104	96	102	102
Tłuszcz (g)	72	64	68	48	70	70
Kwasy tł. nasycone (g)	31	28	32	22	31	31
Węglowodany (g)	295	292	285	310	315	315
w tym cukry (g)	55	58	28	54	62	62
Sód (mg)	2350	2100	2420	2050	2280	2280
Środa 04.03.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna- zacierka z mąki 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo	Zupa mleczna- zacierka z mąki 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo	Zupa mleczna- zacierka z mąki 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku	Zupa mleczna- zacierka z mąki 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo	Zupa mleczna- zacierka z mąki 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo	Zupa mleczna- zacierka z mąki 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo

	graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7), Parówka 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), Pomidor bez skóry 50g, Herbata 250ml	pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml
II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,3,6,7,9), Kotlet mielony pieczony 100g (1,3), Ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), Fasolka gotowana 100g, Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,3,7,9), Pulpet gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g (7), Sos koperkowy 125ml (1,7), Kalafior gotowany 100g, Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,3,7,9), Pulpet gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Kalafior gotowany 100g, Surówka z kapusty i jabłka 100g, Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,3,7,9), Pulpet gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Kalafior gotowany 100g, Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,3,7,9), Pulpet gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Kalafior gotowany 100g, Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,3,7,9), Pulpet gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sos koperkowy 125ml (1,7), Kalafior gotowany 100g, Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka bez cukru 8g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)		
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 50g, Pomidor 30g,	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (7), Szyńka z indyka 50g,	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z

	Salata 25g, Herbata 200ml	indyka 50g, Pomidor 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	Pomidor 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	indyka 50g, Pomidor bez skóry 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	indyka 50g, Pomidor 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml	indyka 50g, Pomidor 30g, Sałata 25g, Herbata 200ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Ser biały 30g (7), Pomidor 30g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2310	2240	2185	2050	2390	2390
Białko (g)	94	92	101	90	98	98
Tłuszcz (g)	88	78	75	55	86	86
Kwasy tł. nasycone (g)	38	34	32	24	37	37
Węglowodany (g)	298	305	285	312	318	318
w tym cukry (g)	65	68	32	62	75	75
Sód (mg)	2550	2480	2620	2100	2580	2580
Czwartek 05.03.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Ogórek	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7), Schab gotowany własnego	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło

	kiszony 30g, Sałata 25g, Herbata 250ml	15g (7), Schab gotowany własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	wyrobu 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	15g (7), Schab gotowany własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	15g (7), Schab gotowany własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	15g (7), Schab gotowany własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml
II Śniadanie					Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3), Szyńka pieczona 100g, Kasza jęczmienna 180g (1), Sos ciemny 125ml (1,7), Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), Szyńka gotowana 100g, Kasza jęczmienna 180g (1), Sos jasny 125ml (1,7), Buraczki gotowane 100g), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,9), Szyńka gotowana 100g, Kasza jęczmienna 180g (1), Sos jasny 125ml (1,7), Buraczki gotowane 100g, Surówka z kapusty i jabłka 100g, Kompot 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), Szyńka gotowana 100g, Kasza jęczmienna 180g (1), Sos jasny 125ml (1,7), Buraczki gotowane 100g , Kompot 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), Szyńka gotowana 100g, Kasza jęczmienna 180g (1), Sos jasny 125ml (1,7), Buraczki gotowane 100g , Kompot 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), Szyńka gotowana 100g, Kasza jęczmienna 180g (1), Sos jasny 125ml (1,7), Buraczki gotowane 100g , Kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g	Banan 120g		
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g, Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Ser biały 50g (7), Szyńka gotowana 40g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (7), Ser biały 50g (7), Szyńka gotowana 40g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Ser biały 50g (7), Szyńka gotowana 40g (1,3,6,9,10), Pomidor bez skóry 50g, Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Ser biały 50g (7), Szyńka gotowana 40g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Ser biały 50g (7), Szyńka gotowana 40g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 200ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Szyńka drobiowa 30g			

			(1,3,6,9,10), Sałata 10g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2295	2210	2160	2150	2340	2340
Białko (g)	105	108	115	106	114	114
Tłuszcz (g)	78	68	72	56	74	74
Kwasy nasyce. (g)	35	32	33	25	34	34
Węglowodany (g)	308	302	275	315	318	318
w tym cukry (g)	72	70	34	68	78	78
Sód (mg)	2250	2180	2320	2050	2260	2260
Piątek 06.03.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna- kaszka 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta jajeczna 60g (3), Dżem 30g, Papryka 30g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- kaszka 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta jajeczna 60g (3), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- kaszka 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7), Pasta jajeczna 60g (3), Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- kaszka 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta z białka jaja 60g (3), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- kaszka 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta jajeczna 60g (3), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Zupa mleczna- kaszka 350ml (1,7), Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Pasta jajeczna 60g (3), Dżem 30g, Sałata 25g, Herbata 250ml
II Śniadanie					Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)

Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz pieczony100g (1,3,4)Surówka z kapusty i jabłka 100g Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Marchew gotowana150g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana80g	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Marchew gotowana150g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Marchew gotowana150g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Marchew gotowana150g Kompot 200ml
Podwieczorek	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Chrupki kukurydziane 30g (1,5,6,7,11)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)		
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Ser topiony 40g (7), Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Twarożek z koperkiem 80g (7), Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (7), Twarożek z koperkiem 80g (7), Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Twarożek z koperkiem 80g (7), Pomidor bez skóry 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Twarożek z koperkiem 80g (7), Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Twarożek z koperkiem 80g (7), Pomidor 50g, Herbata 200ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Sałatka z pomidorów i ogórków 60g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2150	2080	1990	1920	2210	2210
Białko (g)	90	94	102	92	100	100
Tłuszcz (g)	75	62	58	38	65	65
Kwasy nasyc. (g)	32	28	26	18	30	30

Węglowodany (g)	290	300	275	315	320	320
w tym cukry (g)	60	65	28	62	72	72
Sód (mg)	2100	1950	2050	1880	2080	2080

Sobota 07.03.2026

Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)	
Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Paszтет własnego wyrobu 40g (1,3,6,9,10), Ser salami 20g (7), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka drobiowa 40g (1,3,6,9,10), Ser salami 20g (7), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka drobiowa 40g (1,3,6,9,10), Ser salami 20g (7), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka drobiowa 40g (1,3,6,9,10), Dżem 30g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka drobiowa 40g (1,3,6,9,10), Ser salami 20g (7), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka drobiowa 40g (1,3,6,9,10), Ser salami 20g (7), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka drobiowa 40g (1,3,6,9,10), Ser salami 20g (7), Pomidor 50g, Sałata 25g, Herbata 250ml
II Śniadanie					Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	
Obiad	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,7,9), Gzik 100g (7), Ziemniaki z koperkiem 200g, Masło 15g (7), Kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,7,9), Gzik 100g (7), Ziemniaki z koperkiem 200g, Masło 15g (7), Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9), Ziemniaki gotowane 180g, Gzik 100g (7), Brokuł gotowany 100g, Surówka z marchewki i jabłka 100g	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,7,9), Gzik 100g (7), Ziemniaki z koperkiem 200g, Masło 15g (7), Kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,7,9), Gzik 100g (7), Ziemniaki z koperkiem 200g, Masło 15g (7), Kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,7,9), Gzik 100g (7), Ziemniaki z koperkiem 200g, Masło 15g (7), Kompot 200ml	

Podwieczorek	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa bez cukru 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)		
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka drobiowa 30g (1,3,6,9,10), Ser tyłżycki 40g (7), Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka drobiowa 30g (1,3,6,9,10), Ser tyłżycki 40g (7), Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (70), Szyńka drobiowa 30g (1,3,6,9,10), Ser tyłżycki 40g (7), Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka drobiowa 30g (1,3,6,9,10), Dżem 40g, Sałata 25g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka drobiowa 30g (1,3,6,9,10), Ser tyłżycki 40g (7), Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka drobiowa 30g (1,3,6,9,10), Ser tyłżycki 40g (7), Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Szyńka z indyka 30g (1,3,6,9,10), Pomidor 30g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2260	2210	2140	2050	2320	2320
Białko (g)	98	95	104	92	101	101
Tłuszcz (g)	85	80	78	58	84	84
Kwasy nasyç. (g)	42	39	38	26	41	41
Węglowodany (g)	288	292	265	305	302	302
w tym cukry (g)	62	65	30	68	72	72
Sód (mg)	2450	2380	2510	2080	2420	2420
Niedziela 08.03.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)

			przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)			
Śniadanie	Kakao 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (7), Parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Szyńka z indyka 40g (1,3,6,9,10), Pomidor bez skóry 50g, Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (7), Parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), Pomidor 50g, Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), Udko pieczone 150g, Ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), Surówka z marchwi i jabłka 100g (,7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), Udko gotowane 150g, Ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), Marchewka gotowany 100g (,7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), Udko gotowane 150g, Ziemniaki z koperkiem 200g (7), Brokuł gotowany 80g, Surówka z kapusty i jabłka 100g, Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), Udko gotowane 150g, Ziemniaki z koperkiem 200g (7), Marchewka gotowana 100g (,7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), Udko gotowane 150g, Ziemniaki z koperkiem 200g (7), Marchewka gotowana 100g (,7), Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), Udko gotowane 150g, Ziemniaki z koperkiem 200g (7), Marchewka gotowana 100g (,7), Kompot 200ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml		
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka gotowana 50g, Sałata 25g,	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (70), Szyńka gotowana 50g, Sałata	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka	Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11), Pieczywo graham 30g (1,3,7,11), Masło 15g (70), Szyńka

	Ogórek zielony 30g, Herbata 200ml	gotowana 50g, Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml	25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml	gotowana 50g, Sałata 25g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata 200ml	gotowana 50g, Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml	gotowana 50g, Sałata 25g, Pomidor 50g, Herbata 200ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) , Masło roślinne 5g (7) , Jajko gotowane na twardo 60g (3) , Sałata 15g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2210	2150	2080	1980	2280	2280
Białko (g)	102	105	112	104	110	110
Tłuszcz (g)	70	62	65	42	68	68
Kwasy nasyc. (g)	28	26	27	18	29	29
Węglowodany (g)	305	310	275	315	320	320
w tym cukry (g)	68	72	32	70	78	78
Sód (mg)	2300	2150	2380	1980	2250	2250
Poniedziałek 09.03.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30gPieczywo pszenno- żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Twaróg 70 g (7) Sałata 25g Ogórek 100g	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30gPieczywo	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30gPieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30gPieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g

	50g(7)Dżem truskawkowy 30gSałata 25g Ogórek 50g	Masło 15 g (7) Twaróg 60 g (7) Dżem truskawkowy 30gSałata 25 g		pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z białek 60 g (7) Dżem truskawkowy 30gSałata 25 g	(7)Ser salami 50g(7)Dżem truskawkowy 30gSałata 25g Ogórek 50g	(7)Ser salami 50g(7)Dżem truskawkowy 30gSałata 25g Ogórek 50g
II Śniadanie					Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa z białych warzyw 400ml(1,7,9) Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa z białych warzyw 400ml(1,7,9) Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa z białych warzyw 400ml(1,7,9) Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Babka bez cukru 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)		
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)

	Pomidor 50g Herbata 250ml	Salata 25 g Herbata 250ml	Pomidor 50g Herbata 250ml	Salata 25 g Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) , Masło roślinne 5g (7) , Ser żółty 50g (7) , Pomidor 20g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2248	2185	2155	1982	2248	2248
Białko (g)	92,4	88,2	95,1	85,3	92,4	92,4
Tłuszcz (g)	68,1	62,4	65,8	42,1	68,1	68,1
Kwasy nasyc. (g)	28,4	24,1	25,2	16,5	28,4	28,4
Węglowodany (g)	325,4	330,1	290,5	320,8	325,4	325,4
w tym cukry (g)	65,2	68,4	22,5	60,1	65,2	65,2
Sód (mg)	2150	2080	1950	1850	2150	2150
Wtorek 10.03.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15gPasta z sera z	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo

	Masło 15g (7)Pasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g, Pomidor50g	Masło 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g	koperkiem 80g(7)Sałata 25g Pomidor 50 g	pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7)Pasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g, Pomidor bez skóry 50g	pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7)Pasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g, Pomidor50g	pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7)Pasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g, Pomidor50g
II Śniadanie					Drożdżówka z dżemem 80g (1,3,7)	Drożdżówka z dżemem 80g (1,3,7)
Obiad	Rosół z makaronem 400ml(1,7,9)Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem 100g (1,7)Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy gotowany150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Kefir naturalny 200g (7)	Kefir naturalny 200g (7)	Kefir naturalny 200g (7)	Kefir naturalny 200g (7)		
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g(3,6,9,10) Sałata25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g(3,6,9,10)	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g(3,6,9,10)	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g(3,6,9,10)

				Salata25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Salata25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Salata25g Ogórek 25g Herbata 250ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) , Masło roślinne 5g (7) , Jajko 60g (3) , Sałata 10g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2112	2194	2125	2015	2112	2112
Białko (g)	96,8	94,2	98,5	92,1	96,8	96,8
Tłuszcz (g)	88,5	68,4	70,2	45,6	88,5	88,5
Kwasy nasyc. (g)	35,2	26,8	28,1	28,2	35,2	35,2
Węglowodany (g)	295,2	310,5	285,1	315,4	295,2	295,2
w tym cukry (g)	58,4	62,1	18,4	55,2	58,4	58,4
Sód (mg)	2340	2150	2050	1980	2340	2340

Środa 11.03.2026

Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15gPasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor bez skóry	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g

				50g Pomidor bez skóry 50g		
II Śniadanie					Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g		
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z białek 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml

II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) , Masło roślinne 5g (7) , Szynka drobiowa 30g (1,3,6,9,10) , Pomidor 30g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2076	2142	2095	1968	2076	2076
Białko (g)	91,3	98,4	105,2	95,4	91,3	91,3
Tłuszcz (g)	72,5	65,1	68,4	42,5	72,5	72,5
Kwasy nasyc. (g)	32,1	25,4	26,5	22,4	32,1	32,1
Węglowodany (g)	288,5	298,2	275,4	305,1	288,5	288,5
w tym cukry (g)	54,2	58,5	19,2	52,1	54,2	54,2
Sód (mg)	2280	2120	2010	1920	2280	2280

Czwartek 12.03.2026

Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany z ziołami własnego	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g

		wyrobu 40gSałata 25 g				
II Śniadanie					Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka bez cukru 60g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)		
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Pasztet warzywny 80g (9)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor bez skóry 50gHerbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Pasztet warzywny 80g (9)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Pasztet warzywny 80g (9)Pomidor 50gHerbata 250ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g			

			(7), Szyńka z koperkiem 30g (1,3,6,9,10), Sałata 10g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2306	2115	2055	2115	2306	2306
Białko (g)	85,9	95,4	102,1	95,4	85,9	85,9
Tłuszcz (g)	74,5	62,8	64,5	62,8	74,5	74,5
Kwasy nasyc. (g)	29,8	23,5	24,2	23,5	29,8	29,8
Węglowodany (g)	347	305,1	280,2	305,1	347	347
w tym cukry (g)	56,1	59,8	20,4	59,8	56,1	56,1
Sód (mg)	2190	2050	1980	2050	2190	2190

Piątek 13.03.2026

Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g

II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml
Obiad	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Dorsz pieczony 150g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 100g Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew 100g Surówka z kapusty 100g	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 100g Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 100g Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 100g Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml		
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szynka z indyka gotowana 40g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml

II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Ser żółty 50g (7), Pomidor 30g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2351	2159	2105	2159	2351	2351
Białko (g)	85,9	81,7	94,1	81,7	85,9	85,9
Tłuszcz (g)	69,4	57	69,5	57	69,4	69,4
Kwasy nasyce. (g)	30,1	28,6	26,4	28,6	30,1	30,1
Węglowodany (g)	352	352	278,4	352	352	352
w tym cukry (g)	52,4	52,4	17,8	52,4	52,4	52,4
Sód (mg)	2410	2410	2080	2410	2410	2410

Sobota 14.03.2026

Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor bez skóry 50g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 200 ml

II Śniadanie					Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7)200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7)200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7)200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7)200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7)200g Kompot 200ml
Podwieczorek	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Chrupki kukurydziane 30g (1,5,6,7,11)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)		
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Sałatka z pomidorów i ogórków 70g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2111	2092	2045	1915	2111	2111
Białko (g)	88,9	82,4	88,5	80,2	88,9	88,9
Tłuszcz (g)	70,7	62,5	64,2	41,5	70,7	70,7
Kwasy nasyç. (g)	28,1	24,2	25,1	16,8	28,1	28,1

Węglowodany (g)	302,1	315,4	282,1	318,4	302,1	302,1
Węglowodany (g)	28,1	24,2	25,1	16,8	28,1	28,1
w tym cukry (g)	59,2	63,4	21,5	57,8	59,2	59,2
Sód (mg)	2410	2246	2080	2246	2410	2410
Niedziela 15.03.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10)Sałata25g Pomidor 50g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10)Sałata 25g Pomidor bez skóry 50g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10)Sałata 25g Pomidor bez skóry 50g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10)Sałata 25g Pomidor bez skóry 50g
II Śniadanie					Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g

	Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 150g (7)	Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)		
Kolacja	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml
II Kolacja			Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), Masło roślinne 5g (7), Szynka drobiowa 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml			
Energia (kcal)	2295	2174	2115	2174	2295	2295
Białko (g)	98,5	95,2	101,4	95,2	98,5	98,5
Tłuszcz (g)	82,1	66,5	69,1	66,5	82,1	82,1
Kwasy nasycone (g)	31,5	26,4	27,2	26,4	31,5	31,5
Węglowodany (g)	298,4	308,2	275,1	308,2	298,4	298,4

w tym cukry (g)	55,8	58,2	18,9	58,2	55,8	55,8
Sód (mg)	2116	2212	2108	2212	2116	2116

Alergeny:

1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-łubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE