

Data- Dzień 23.03.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ GLU PSZ MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać:(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ GLU PSZ MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g ogórek świeży 50g margaryna roślinna 80 % 15g bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JECZ GLU PSZ MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) kompot z owoców mieszanych b.c.250 ml woda mineralna 500ml Podwieczorek: Mus 100g	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	Salata śledziowa 150g (MLE RYB GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) serek hochland 22,5g (MLE) mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) serek Almette 30g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) serek Almette 30g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2533,64 B:113,13 T:83,08 W:348,48 w tym cukry:71,27 kw.tł:27,81 Bł:29,57 sól:12,57	E:2234,28 B:132,02 T:59,31 W:307,73 w tym cukry:63,36 kw.tł:22,17 Bł:28,67 sól:7,67	E:2308,86 B:126,13 T:59,86 W:328,17 w tym cukry:69,74 kw.tł:22,47 Bł:22,64 sól:6,71

Data- Dzień 24.03.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) ser żółty 40g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) papryka 100g roszponka 10g margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g roszponka 10g margaryna roślinna 80 % 15g bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g roszponka 10g, margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) boeuf strogonow 150g (GLU PSZ MLE GOR) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł,marchew) 150g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml Podwieczorek: Kiwi 120g	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł,marchew)150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2313,96 B:96,72 T:74,12 W:327,46 w tym cukry:89,09 kw.łł:25,66 Bł:24,91 sól:5,23	E:2008,05 B:109,63 T:49,79 W:297,91 w tym cukry:75,88 kw.łł:19,22 Bł:34,52 sól:5,97	E:1918,89 B:98,22 T:46,55 W:289,92 w tym cukry:94,14 kw.łł:18,41 Bł:25,14 sól:4,65

Data- Dzień 25.03.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) jabłko 200g margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) jabłko 200g margaryna roślinna 80 % 15g bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj dietetyczna 80g, (JAJ MLE GOR) jabłko 200g margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml Podwieczorek: Budyń 150g (MLE)	Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog. 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) papryka świeża 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog.150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog.150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Tartare 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek Tartare 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek Tartare 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2447,40 B:110,46 T:89,69 W:315,80 w tym cukry:91,84 kw.tł:28,94 Bł:32,17 sól:8,12	E:2312,08 B:117,82 T:70,53 W:320,06 w tym cukry:69,16 kw.tł:27,47 Bł:36,59 sól:8,20	E:2234,91 B:108,39 T:68,08 W:313,51 w tym cukry:91,63 kw.tł:26,84 Bł:32,15 sól:7,05

Data- Dzień 26.03.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g rukola 10g margaryna roślinna 80 % 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryna 250 ml	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g rukola 10g margaryna roślinna 80 % 15g bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g rukola10g margaryna roślinna 80 % 15g bułka 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) zraz 80g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) klops 85g (JAJ GLU PSZ) sos pomidorowym 100 ml (GLU PSZ MLE) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml Podwieczorek: Mandarynka 120g	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) klops 85g (JAJ GLU PSZ) sos pomidorowym 100 ml (GLU PSZ MLE) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)
	E:2203,67 B:94,60 T:64,08 W:324,52 w tym cukry:85,88 kw.tł:21,93 Bł:24,19 sól:5,04	E:2173,06 B:108,19 T:61,79 W:312,27 w tym cukry:70,21 kw.tł:23,15 Bł:31,88 sól:6,36	E:2129,14 B:94,52 T:59,00 W:318,99 w tym cukry:90,78 kw.tł:22,40 Bł:27,54 sól:5,04

Data- Dzień 27.03.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Chąłka 50g (GLU PSZ MLE JAJ) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) rzodkiewka 20g sałata zielona 10g kiwi 120g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE)	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 100g kiwi 120g sałata zielona 10g bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała b.c. 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE) II śniadanie: serek śmietankowy 20g (MLE) +Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Chąłka 50g (GLU PSZ MLE JAJ) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 10g kiwi 120g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80 % 15g kawa biała 250 ml (GLU P ŻYT GLU JĘCZ MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) naleśniki z nadzieniem ruskiem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) sos pomidorowo- paprykowy 100g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) jogurt bez cukru 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna b.c. 500 ml Podwieczorek: Kisiel 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) jogurt owocowy150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Salatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Salatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Salatka z tuńczyka 120g (RYB MLE JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml
	E:2518,69 B:90,60 T:84,45 W:366,87 w tym cukry:99,73 kw.tł:26,24 Bł:34,98 sól:5,31	E:2319,06 B:126,09 T:64,66 W:325,79 w tym cukry:67,51 kw.tł:26,54 Bł:35,19 sól:5,91	E:2568,66 B:120,82 T:71,23 W:377,06 w tym cukry:101,11 kw.tł:28,39 Bł:31,67 sól:5,58

Data-Dzień 28.03.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) gruszka 250 g rzodkiewka 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 300g(MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) mix sałat 20g gruszka 250 g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II Śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Ryż na mleku 300g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) gruszka 250 g mix sałat 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2313,35 B:108,74 T:72,83 W:322,32 w tym cukry:90,51 kw.tł:24,09 Bł:32,31 sól:5,84	E:2166,02 B:115,67 T:58,51 W:310,92 w tym cukry:58,32 kw.tł:22,75 Bł:32,85 sól:6,90	E:2150,30 B:107,36 T:57,46 W:316,53 w tym cukry:86,66 kw.tł:22,58 Bł:30,43 sól:5,83

Data- Dzień 29.03.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mandarynka 120g actimel 100ml (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mandarynka 120g kefir 200g (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mandarynka 120g actimel 100ml (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g brokuł 50g surówka z selera 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Chrupki 15g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Homo owocowy 150g (MLE)	Serek Homo naturalny 150g (MLE)	Serek Homo owocowy 150g (MLE)
	E:2198,42 B:141,46 T:67,34 W:271,14 w tym cukry:87,45 kw.tł:24,43 Bł:28,66 sól:6,66	E:2161,87 B:151,49 T:67,48 W:253,04 w tym cukry:42,28 kw.tł:24,63 Bł:30,97 sól:7,41	E:2156,01 B:141,61 T:63,09 W:269,82 w tym cukry:87,10 kw.tł:24,13 Bł:28,28 sól:6,53