

Data- Dzień 16.03.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) dżem 25g drożdżówka z serem 30g (GLU PSZ JAJ MLE) pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) powidło bez cukru 50g pomidor koktajlowy50g sałata zielona 10g margaryna roślinna 80%15g bułka graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) dżem 25g pomidor koktajlowy 50g drożdżówka z serem 30g (GLU PSZ JAJ MLE) margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gołąbki leniwe 120g, (GLU PSZ JAJ) sos pieczarkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU PSZ) sałatka z ogórka kiszzonego i sałaty lodowej 120g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Banan 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU PSZ) surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog.150g (MLE) rzodkiewki 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog.150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) mix sałat 20g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog.150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2307,64 B:96,98 T:83,99 W:305,14 w tym cukry:85,16 kw.tł:31,05 Bł:28,04 sól:8,58	E:2322,29 B:113,38 T:65,09 W:340,13 w tym cukry:82,32 kw.tł:24,64 Bł:38,52 sól:6,94	E:2300,76 B:102,16 T:69,75 W:331,57 w tym cukry:85,63 kw.tł:28,41 Bł:30,44 sól:6,14

Data-Dzień 17.03.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) mandarynka 120g papryka czerwona 50g margaryna roślinna80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) mandarynka 120g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (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 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) mandarynka 120g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet drobiowy 90g (JAJ GLU PSZ MLE) sałatka z rukoli, fety i buraka 150g (MLE GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy pieczony 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100 g (MLE, GLU PSZ) sałatka z mozzarellą i burakiem 150g (GOR MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy pieczony 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100 g(MLE,GLU PSZ) sałatka z mozzarella i burakiem 150g (GOR MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty 40g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kiełbasa żywiecka 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 b.c. z cytryną 250 ml	Kiełbasa żywiecka 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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)
	E:2546,40 B:112,36 T:98,24 W:317,97 w tym cukry:79,99 kw.łł:32,42 Bł:28,78 sól:6,72	E:2242,66 B:113,55 T:75,00 W:296,47 w tym cukry:56,72 kw.łł:27,57 Bł:35,52 sól:8,58	E:2164,07 B:100,26 T:73,12 W:290,21 w tym cukry:76,48 kw.łł:27,14 Bł:27,29 sól:5,62

Data-Dzień 18.03.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 100g rukola 10g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pomidor 100g rukola 10g polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g rukola 10g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) schab po cygańsku 75g sos własny 100g (GLU PSZ GOR) sałatka grecka 150g (JAJ MLE) ziemniaki 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
PD	Serek owocowy 150g (MLE)	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek owocowy 150g (MLE)
	E:2344,88 B:111,58 T:92,27 W:282,54 w tym cukry:77,76 kw.tł:29,71 Bł:30,20 sól:9,32	E:2145,90 B:133,49 T:64,34 W:274,49 w tym cukry:41,46 kw.tł:26,20 Bł:31,43 sól:8,06	E:2106,70 B:117,66 T:63,27 W:282,14 w tym cukry:71,27 kw.tł:25,88 Bł:29,83 sól:6,83

Data- Dzień 19.03.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 50g 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) kiełbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor 50g margaryna roślinna 80%15g bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor 50g margaryna roślinna 80%15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż na sypko 150g sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż na sypko 150g sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek: Jabłko 200g	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż na sypko 150g sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hochland 22,5 (MLE) pomidor 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) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 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	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2241,65 B:94,86 T:65,80 W:330,95 w tym cukry:59,96 kw.tł:23,77 Bł:26,31 sól:6,28	E:2168,22 B:108,45 T:50,50 W:336,25 w tym cukry:42,97 kw.tł:19,94 Bł:31,93 sól:5,58	E:2053,32 B:98,40 T:48,74 W:319,29 w tym cukry:58,68 kw.tł:19,72 Bł:27,13 sól:4,80

Data- Dzień 20.03.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 10g rzodkiewki 20g serek Almette 30g (MLE) mus owocowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 10g mus owocowy 100g pomidor 50g serek Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka b.c. 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 10g mus owocowy 100g pomidor 50g serek Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba pieczona miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Mandarynka 120g	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba pieczona miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Serek Grani 150g (MLE) miód 25g pomidor koktajlowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 100g powidło bez cukru 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 100g miód 25g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 300g	Sok pomidorowy 300g	Sok pomidorowy 300g
	E:2351,78 B:97,10 T:79,09 W:327,97 w tym cukry:112,93 kw.tł:21,99 Bł:29,46 sól:6,31	E:2082,51 B:103,58 T:60,60 W:300,43 w tym cukry:95,20 kw.tł:22,07 Bł:38,61 sól:7,27	E:2084,36 B:97,01 T:59,90 W:307,42 w tym cukry:116,16 kw.tł:21,91 Bł:35,30 sól:6,98

Data-Dzień 21.03.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt owocowy pitny 150 ml (MLE) ogórek zielony 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt owocowy bez cukru 150 ml (MLE) pomidor koktajlowy 50g sałata lodowa 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szyńka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt owocowy pitny 150 ml (MLE) pomidor koktajlowy 50g sałata lodowa 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g kiwi 120g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL), potrawka wołowa 150 g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g kiwi 120g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Kisiel 150 ml	Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL), potrawka wołowa 150 g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g kiwi 120g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 100g serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ)	Chrupki 15g	Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ)
	E:2190,97 B:95,51 T:71,71 W:306,50 w tym cukry:87,21 kw.tł:25,88 Bł:30,81 sól:5,31	E:1993,11 B:103,59 T:53,47 W:291,51 w tym cukry:53,12 kw.tł:33,82 Bł:33,82 sól:5,93	E:2126,48 B:98,19 T:61,11 W:312,20 w tym cukry:88,28 kw.tł:25,51 Bł:32,11 sól:5,38

Data- Dzień 22.03.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (JAJ MLE GOR) sałata zielona 10g jabłko 200g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. (JAJ) sałata zielona 10g jabłko 200g margaryna roślinna 15g 80% 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)	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. (JAJ) sałata zielona 10g jabłko 200g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)
Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z selera z jogurtem 150g (MLE SEL) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Chrupki 15g	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2366,33 B:93,99 T:85,42 W:320,95 w tym cukry:114,77 kw.tł:24,74 Bł:30,71 sól:5,11	E:1977,93 B:94,85 T:58,06 W:285,95 w tym cukry:76,12 kw.tł:22,95 Bł:33,86 sól:5,58	E:1964,81 B:86,28 T:55,59 W:295,52 w tym cukry:108,84 kw.tł:22,36 Bł:31,30 sól:4,74