

Data- Dzień 09.03.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80 % 15g pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 10g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml (SEL GLU PSZ) łazanki z kapustą i mięsem 300g (GLU PSZ JAJ) pomarańcza 250g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL GLU PSZ) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno-pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) pomarańcza 250g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: sok pomidorowy 300 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL GLU PSZ) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) pomarańcza 250g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek hochland 22,5g (MLE) mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g (MLE) 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: 2533,04 B:101,90 T:85,74 W: 357,05 w tym cukry:90,58 B: 35,88 kw.tł: 26,64 sól:7,42	E:2326,42 B:130,71 T: 64,61 W: 324,72w tym cukry:57,28Bł: 37,52 kw.tł: 22,35 sól:7,87	E:2410,43 B:121,98 T: 63,78 W: 350,48w tym cukry:82,80 Bł: 25,19 kw.tł: 22,31sól:5,36

Data-Dzień 10.03.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g papryka czerwona 50g oliwki 20g 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 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 15g 80% bułka graham 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)	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g 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
Obiad	Fasolowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) paprykarz wołowy 150g (GLU PSZ) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 20g marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g 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 MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 20g marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Jabłko 200g	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLEJAJ) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 20g marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)	Sok pomidorowy 300g	Rogalik francuski 30g (GLU PSZ JAJ MLE)
	E:2226,05 B:100,81T:77,82 W:297,07 w tym cukry: 60,05 kw.tł:26,54 Bł:32,09 sól:6,89	E:1917,94 B:106,86 T:50,74 W:276,72 w tym cukry:58,17 kw.tł:19,59 Bł:36,13 sól:7,72	E:1930,85 B:97,36 T:58,18 W:267,92w tym cukry: 67,99 kw.tł:23,76 Bł:26,21sól:5,16

Data-Dzień 11.03.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) filet z indyka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g kiwi 100g 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) filet z indyka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) kiwi 100g margaryna roślinna 80% 15g bułka graham 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) filet z indyka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g kiwi 100g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z indyka pieczona 70g sos własny 100g (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem150g (GOR) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) ćwikła z kminkiem 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c.z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Jarzynowa z ryżem, 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) ćwikła z kminkiem150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) papryka świeża 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g 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) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
	E:2286,72 B: 109,57 T: 67.08W: 324,85w tym cukry:112,2 Bł:26,62 kw.tł: 23,84sól:6,55	E: 2326,81B: 126,58 T: 68,30 W: w tym cukry: 52,36 Bł: 31,06 kw.tł: 25,76 sól:7.59	E:2158,54 B: 109,98 T: 64,50W: 296,49w tym cukry: 106,83 Bł:22,71 kw.tł: 24,89sól:6,21

Data- Dzień 12.03.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300g (MLE GLU PSZ) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g rukola 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 300g (MLE GLU PSZ) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g rukola 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka 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)	Manna na mleku 300g (MLE GLU PSZ) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g rukola 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Kalafiorowa z makaronem 50 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) zraz 80g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Kalafiorowa z makaronem 50 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) klops 85g (JAJ GLU PSZ) sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: mandarynka 120g	Kalafiorowa z makaronem 50 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) klops 85g (JAJ GLU PSZ) sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy tartar 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 tartar 20g (MLE) mus owocowy 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 tartar 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	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E: 2221,61B: 98,32 T: 64,43 W: 325,47w tym cukry: 90,18Bł: 26,24 kw.tł: 21,74sól:5,11	E: 2180,93B: 102,89 T:60,60 W: 322,27w tym cukry: 69,91Bł: 32,00 kw.tł: 23,86 sól:6,10	E: 2150,82B: 98,01T: 57,31W: 323,89w tym cukry: 89,09 Bł: 25,884 kw.tł: 21,24sól:5,11

Data- Dzień 13.03.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) dżem 25g pomidor 50g papryka czerwona 50g mix sałat 20g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) mix sałat 20g papryka czerwona 50g pomidor 50g bułka graham 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała b.c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) II Śniadanie: Chleb graham 25g (GLU ŻYT GLU PSZ) + serek tartar 20g (MLE)	Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) dżem 25g pomidor 50g mix sałat 20g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)
Obiad	Kapuśniak 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kisiel 200ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Śledź w śmietanie 100g (RYB MLE GOR) serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 10g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 10g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 10g masło extra 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml
PD	Sok pomidorowy 300g	Sok pomidorowy 300g	Sok pomidorowy 300g
	E:2518,90 B:101,20T:89,83 W:341,66w tym cukry:110.17 Bł:29,73 kw.tł:33,62 sól:7,78	E:2098,53B:110,08T:67,36 W:277,18 w tym cukry:39,40 Bł:27,78 kw.tł:28,23sól:5,37	E: 2409,38 B:107,82T:74,48W:341,22w tym cukry :100,64 Bł: 27,87 kw.tł:32,54 sól:5,98

Data- Dzień 14.03.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 350g (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 350g(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 350g (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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek:chrupki 15g	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) 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	Jogurt owocowy 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt owocowy 150g(MLE)
	E: 2338,79 B: 108,48 T: 72,46W: 329,30w tym cukry:90,16 Bł: 31,35kw.tł: 24,21sól:5,83	E: 2104,59B: 113,67T:57,21 W:300,17 w tym cukry:56,46 Bł: 32,90 kw.tł:22,49 sól:6.70	E: 2219,84B: 107,04T: 62,07W: 323,33w tym cukry: 86,23 Bł: 29,39kw.tł: 23,45sól:5,82

Data-Dzień 15.03.2026r 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) jabłko 200g 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) jabłko 200g 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) jabłko 200g 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 z jogurtem 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)	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) szynka gotowana 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) szynka gotowana 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) szynka gotowana 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 owocowy 150g(MLE)	Serek naturalny 150g(MLE)	Serek owocowy 150g(MLE)
	E: 2351,88 B: 145,78 T: 67,28W: 306,10w tym cukry:119,07 Bł: 30,72kw.tł: 24,03sól:5,37	E: 2243,98 B: 155,50T: 67,52 W: 269,85w tym cukry:53,01 Bł: 32,17 kw.tł: 24,82sól:7,48	E: 2306,88 B: 145,78 T: 62,28 W: 306,10w tym cukry: 119,07 Bł: 31,35 kw.tł: 23,70 sól:5,37