

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. NMP w Cz stochowie
ul. Bialska 104lok. 118
42-200 Cz stochowa

Jadłospis

Data: 23.03.2026
godz.: 07:42:49

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-03-11 do 2026-03-20
Gramatura: TAK

11.03.2026 - roda

Dieta: Łatwo strawna

1. niadanie : Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser topiony 2szt, pomidor (430g) (537,77kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(10g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(25g),Winerka,(45g) ((*1),(*7)) (), Zacierka na mleku (220g) (177,6kcal) (Makaron dwujajeczny,(20g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(200g) ((*1),(*3),(*7)) (makaron, mleko spo ywcz 2% tłuszczu),
3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g) ((*7)) (brokuł, masło), Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g),Woda wodoci gowa,(15g) ((*1)) (koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Krupnik D (400g) (164,33kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(30g),Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(50g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Woda wodoci gowa,(20g) ((*1),(*7),(*9)) (kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g) () ,
5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor. (465g) (567,77kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtusty,(50g) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g) ((*1)) (chleb chrupki),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie : pieczywo, masło, winerka, ser mietankowy, pomidor, papryka (750g) (641,22kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g),Pomidor,(50g),Serek mietankowy plastrowany,(40g),Winerka,(45g) ((*1),(*6),(*7)) (), Zacierka na mleku (220g) (177,6kcal) (Makaron dwujajeczny,(20g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(200g) ((*1),(*3),(*7)) (makaron, mleko spo ywcz 2% tłuszczu),
3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Kotlet schabowy (210g) (493,08kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g) ((*1),(*3)) (bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci), Krupnik I* (300g) (145,69kcal) (Cebula,(20g),Kasza j czmienna, perłowa,(20g),Ko ci, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g) ((*1),(*7),(*9)) (cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci), Surówka colesław z kapusty peki skiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta peki ska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, li cie,(3g) ((*3),(*10)) (kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g) () ,
5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, ser ółty, sałata (385g) (559,5kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser, gouda tłusty,(30g) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g) ((*1)) (chleb chrupki),

Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

1. niadanie : pieczywo, masło, winerka, ser mietankowy, pomidor, papryka (550g) (740,72kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g),Pomidor,(50g),Serek mietankowy plastrowany,(40g),Winerka,(45g) ((*1),(*7)) (),

3. obiad	: Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g),Woda wodoci gowa,(15g)) (**1) (koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Krupnik D (400g) (164,33kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(30g),Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(50g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Woda wodoci gowa,(20g)) (**1),(**7),(**9) (kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy), Surówka colesław z kapusty peki skiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta peki ska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, li cie,(3g)) (**3),(**10) (kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) ()),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, sałata (410g) (460,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) ()),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**1) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	: Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**1),(**6),(**9),(**10) (szynka kanapkowa),

12.03.2026 - Czwartek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: Kasza j czmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(20g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g)) (**1),(**7) (kasza j czmienna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, pomidor, sałata (540g) (556,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, wie y,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**1),(**3),(**4),(**6),(**7),(**9),(**10) ()),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(5g)) (**1),(**7) (buraki, masło, m ka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mi so z ud kurczaka, ze skór ,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) ()), Zupa ry owa D* (350g) (128,32kcal) (Ko ci, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korze ,(10g),Ry biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**7),(**9) (ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, (515g) (594,01kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kielbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (**1),(**3),(**6),(**7),(**9),(**10) ()),
6. II kolacja	: Wafle ry owe (20g) (65,6kcal) (Wafle ry owe,(20g)) (**6) (wafle ry owe),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie	: Kasza j czmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(20g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g)) (**1),(**7) (kasza j czmienna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa,ogórek sałata (520g) (528,44kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, wie y,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**1),(**3),(**4),(**6),(**7),(**9),(**10) ()),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(5g)) (**1),(**7) (buraki, masło, m ka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mi so z ud kurczaka, ze skór ,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) ()), Zupa pieczarkowa z ry em (350g) (189,71kcal) (Cebula,(20g),Ko ci, wywar,(70g),Marchew,(50g),Pieczarka uprawna, wie a,(80g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Ry biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g), mietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**7),(**9) (cebula, wywar z ko ci, marchew, pietruszka, por, seler, mietana, pieczarki, ry biały),

5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka, (495g) (566,77kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Wafle ry owe (20g) (65,6kcal) (Wafle ry owe,(20g)) ((*6)) (wafle ry owe),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w głowodanów	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, rogórek, sałata (520g) (514,44kcal) (Chleb graham,(100g),Dorsz, wie y,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(5g)) ((*1),(*7)) (buraki, masło, m ka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mi so z ud kurczaka, ze skór ,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa ry owa D (350g) (142,23kcal) (Ko ci, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Ry biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) ((*9)) (ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka, (500g) (572,49kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Wafle ry owe (20g) (65,6kcal) (Wafle ry owe,(20g)) ((*6)) (wafle ry owe),
7. posiłek nocny	: Ser ółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) ((*7)) (ser ółty),

13.03.2026 - Pi tek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: Kawa zbo owa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g)) ((*7)) (kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywczce 2 % tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopočka pomidor, kiwi (5650g) (670,02kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kajzerki,(100g),Kiwi,(80g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopočka,(30g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Barszcz czerwony z ziemniakami I* (300g) (207,43kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Ko ci, wywar,(95g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, rednio,(120g)) ((*7),(*9)) (burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Marchew na g sto* (150g) (108,83kcal) (Marchew,(150g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(10g)) ((*1),(*7)) (marchew, m ka, masło), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),M ka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, li cie,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) ((*1),(*3)) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top2 szt, ywiecka, sałata (470g) (597,02kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(10g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie	: Kawa zbo owa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g)) ((*7)) (kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywczce 2 % tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka , jabłko (695g) (755,75kcal) (Bułka wieloziarnista,(60g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g),Pol dwica sopočka,(30g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11)) (),
3. obiad	: Barszcz czerwony z ziemniakami I* (300g) (207,43kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Ko ci, wywar,(95g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko

	spo ywcz, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, rednio,(120g)) (**7),(**9)) (burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),M ka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, li cie,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**1),(**3)) (), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (250g) (110,87kcal) (Jabłko,(50g),Marchew,(195g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, marchew, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, ywiecka, sałata (405g) (549,02kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kiełbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(40g),Ser topiony, edamski,(20g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**5),(**6),(**7)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka, jabłko (685g) (647,95kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g),Pol dwica sopočka,(30g),Ser topiony, edamski,(40g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10)) (),
3. obiad	: Barszcz czerwony z ziemniakami I (505g) (216,83kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Ko ci, wywar,(95g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g), mietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, rednio,(150g)) (**7),(**9)) (burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),M ka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, li cie,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**1),(**3)) (), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (250g) (110,87kcal) (Jabłko,(50g),Marchew,(195g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, marchew, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, ywiecka, sałata, (405g) (535,02kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kiełbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(40g),Ser topiony, edamski,(20g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**5),(**6),(**7)) (),
7. posiłek nocny	: Szynekowa (50g) (48kcal) (Szynekowa kanapkowa,(50g)) (**1),(**6),(**9),(**10)) (szynekowa kanapkowa),

14.03.2026 - Sobota**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: Kakao (220g) (193,8kcal) (Kakao 16%, proszek,(20g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(200g)) (**1),(**6),(**7)) (kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu), pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor (485g) (539,67kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopočka,(30g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(20g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10)) (),
3. obiad	: fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**7)) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**1)) (), Kasza j czmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(90g)) (**1)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Zupa grysikowa I (350g) (151,5kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(30g),Ko ci, wywar,(170g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g)) (**1),(**9)) (cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy),
5. kolacja	: Pieczywo, herbata, masło, twaróg z ryb i koperkiem, pomidor (535g) (544,2kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Koper ogrodowy,(10g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, wie y,(40g),Pomidor,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(70g)) (**1),(**4),(**7)) (),

	(),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**1) (chleb chrupki),
Dieta: Podstawowa	
1. niadanie	: pieczywo, masło, pol drobiowa, ser ółty, pomidor., (515g) (586,25kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica z piersi kurczaka,(30g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(40g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**1),(**7) (mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane),
3. obiad	: fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**7) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**1) (), Kasza j czmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(90g)) (**1) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Zupa grysikowa I (350g) (151,5kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(30g),Ko ci, wywar,(170g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g)) (**1),(**9) (cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy),
5. kolacja	: Pieczywo, herbata, masło, twaróg z ryb i koperkiem, papryka (535g) (528,68kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Koper ogrodowy,(10g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, wie y,(40g),Papryka czerwona,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(70g)) (**1),(**4),(**6),(**7) (),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**1) (chleb chrupki),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: pieczywo, masło, pol drobiowa, ser ółty, pomidor (430g) (507,32kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica z piersi kurczaka,(30g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) (),
3. obiad	: fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**7) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**1) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa grysikowa I (350g) (151,5kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(30g),Ko ci, wywar,(170g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g)) (**1),(**9) (cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy),
5. kolacja	: Pieczywo, herbata, masło, twaróg z ryb i koperkiem, papryka, (535g) (514,68kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Koper ogrodowy,(10g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, wie y,(40g),Papryka czerwona,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(70g)) (**1),(**4),(**7) (),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**1) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	: Ser ółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (**7) (ser ółty),

15.03.2026 - Niedziela**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(200g)) (**1),(**7) (kasza manna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu), pieczywo, masło, ser mietankowy, pol dwica sopocka, pomidor., (510g) (559,57kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Serek mietankowy plastrowany,(45g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) (),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(5g)) (**1),(**7) (buraki, masło, m ka), Gulasz z szynki z marchewk (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynek wieprzowa,(150g),Woda wodoci gowa,(60g)) (**1) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Zupa ry owa D (350g) (142,23kcal) (Ko ci, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Ry biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g))

5. kolacja	: (**9) (ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy), Pieczywo, masło, szynka konserwowa, twaróg, pomidor, (520g) (484,44kcal) (Bułka wrocławska, (100g), Herbata czarna, napar bez cukru, (200g), Masło ekstra, (10g), Pomidor, (100g), Ser twarogowy półtłusty, (50g), Szynka parzona, (60g)) (**1), (**6), (**7), (**9), (**10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane, (20g), Marmolada wieloowocowa, (20g)) (**5), (**6), (**7)) (),
Dieta: Podstawowa	
1. niadanie	: Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna, (20g), Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, (200g)) (**1), (**7) (kasza manna, mleko spo ywczę 2% tłuszczu), pieczywo, masło, ser mietankowy, pol dwica sopocka, ogórek (490g) (531,84kcal) (Chleb foremkowy, (100g), Herbata czarna, napar z cukrem, (250g), Masło ekstra, (15g), Ogórek, (50g), Pol dwica sopocka, (30g), Serek mietankowy plastrowany, (45g)) (**1), (**6), (**7), (**9), (**10)) (),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak, (150g), Masło ekstra, (5g), M ka pszenna, typ 550, (5g)) (**1), (**7) (buraki, masło, m ka), Gulasz z szynki z marchewk (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%, (5g), Marchew, (100g), M ka pszenna, typ 500, (10g), Olej rzepakowy, (20g), Skrobia ziemniaczana, (5g), Szynkówka wieprzowa, (150g), Woda wodoci gowa, (60g)) (**1) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana, (90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko, (50g), Koncentrat kompotu, (5g), Mieszanka owocowa, mro ona, (25g), Sok owocowy zag szczony, (20g), Woda wodoci gowa, (150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Zupa ry owa I* (350g) (135,49kcal) (Cebula, (20g), Ko ci, wywar, (170g), Marchew, (30g), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, (5g), Pietruszka, korze , (10g), Por, (20g), Ry biały, (20g), Seler korzeniowy, (10g)) (**7), (**9) (cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu, szynka konserwowa, pomidor (535g) (580,37kcal) (Chleb foremkowy, (100g), Fasola czerwona, konserwowa, (30g), Herbata czarna, napar bez cukru, (200g), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, (20g), Majonez domowy z olejem rzepakowym, (10g), Masło ekstra, (15g), Pietruszka, li cie, (5g), Pomidor, (50g), Ser twarogowy półtłusty, (50g), Szynka parzona, (30g)) (**1), (**3), (**6), (**7), (**9), (**10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane, (20g), Marmolada wieloowocowa, (20g)) (**5), (**6), (**7)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: pieczywo, masło, ser mietankowy, pol dwica sopocka, ogórek, herbata (500g) (483,09kcal) (Chleb graham, (105g), Herbata czarna, napar bez cukru, (250g), Masło ekstra, (15g), Ogórek, (50g), Pol dwica sopocka, (40g), Serek mietankowy plastrowany, (40g)) (**1), (**6), (**7), (**9), (**10)) (),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak, (150g), Masło ekstra, (5g), M ka pszenna, typ 550, (5g)) (**1), (**7) (buraki, masło, m ka), Gulasz z szynki z marchewk (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%, (5g), Marchew, (100g), M ka pszenna, typ 500, (10g), Olej rzepakowy, (20g), Skrobia ziemniaczana, (5g), Szynkówka wieprzowa, (150g), Woda wodoci gowa, (60g)) (**1) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana, (90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko, (50g), Koncentrat kompotu, (5g), Mieszanka owocowa, mro ona, (25g), Sok owocowy zag szczony, (20g), Woda wodoci gowa, (150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Zupa ry owa D (350g) (142,23kcal) (Ko ci, wywar, (210g), Marchew, (50g), Pietruszka, korze , (30g), Ry biały, (30g), Seler korzeniowy, (30g)) (**9) (ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu, szynka konserwowa, pomidor (535g) (578,02kcal) (Chleb graham, (105g), Fasola czerwona, konserwowa, (30g), Herbata czarna, napar bez cukru, (200g), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, (20g), Majonez domowy z olejem rzepakowym, (10g), Masło ekstra, (15g), Pietruszka, li cie, (5g), Pomidor, (50g), Ser twarogowy półtłusty, (50g), Szynka parzona, (30g)) (**1), (**3), (**6), (**7), (**9), (**10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane, (20g), Marmolada wieloowocowa, (20g)) (**5), (**6), (**7)) (),
7. posiłek nocny	: Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski, (50g)) (**7) (ser topiony),

16.03.2026 - Poniedziałek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie : pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor (475g) (621,9kcal) (Bułki

3. obiad : wrocławskie,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(30g) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (), Ry na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g),Ry biały,(20g)) **((*7))** (mleko spo ywczę 2%, ry biały),
 : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony,(120g),Masło ekstra,(5g)) **((*7))** (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korze ,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g),Woda wodoci gowa,(15g)) **((*1))** (marchew, brokuł, m ka pszenna, schab bez ko ci, olej rzepakowy, pietruszka korze , skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez ko ci, woda wodoci gowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Ko ci, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, rednio,(150g)) **((*7),(*9))** (ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywczę 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : Pieczywo, masło, twaróg, pol dwica,pomidor (435g) (477,82kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Pomidor,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Podstawowa**

1. niadanie : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, ywiecka, pomidor, jabłko (685g) (714,79kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(40g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (), Ry na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g),Ry biały,(20g)) **((*7))** (mleko spo ywczę 2%, ry biały),
3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony,(120g),Masło ekstra,(5g)) **((*7))** (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korze ,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g),Woda wodoci gowa,(15g)) **((*1))** (marchew, brokuł, m ka pszenna, schab bez ko ci, olej rzepakowy, pietruszka korze , skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez ko ci, woda wodoci gowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami I (530g) (201,59kcal) (Brokuły,(20g),Cebula,(10g),Fasola szparagowa,(15g),Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy,(20g),Kalafior,(15g),Ko ci, wywar,(145g),Kukurydza, konserwowa,(15g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(10g),Seler korzeniowy,(30g), mietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, rednio,(150g)) **((*7),(*9),(*10))** (brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu),
5. kolacja : Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, pomidor. (400g) (400,92kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(10g),Pol dwica sopocka,(40g),Pomidor,(50g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (), Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) **((*7))** (twaróg),
6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów**

1. niadanie : Jabłko (250g) (91,25kcal) (Jabłko,(250g)) (), Pieczywo, masło, ser top2 szt, ywiecka, (470g) (561,32kcal) (Bułka wrocławska,(45g),Chleb foremkowy,(45g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(10g),Ser topiony, edamski,(40g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (), Pomidor (50g) (9,12kcal) (Pomidor,(100g)) (pomidor),
3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony,(120g),Masło ekstra,(5g)) **((*7))** (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korze ,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g),Woda wodoci gowa,(15g)) **((*1))** (marchew, brokuł, m ka pszenna,

	schab bez ko ci, olej rzepakowy, pietruszka korze , skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez ko ci, woda wodoci gowa), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Ko ci, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, rednio,(150g)) ((*7),(*9)) (ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, pomidor.. (405g) (378,57kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(10g),Pol dwica sopocka,(40g),Pomidor,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*7)) (twaróg),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
7. posiłek nocny	: Szynekowa (60g) (57,6kcal) (Szynekowa kanapkowa,(50g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) (szynekowa kanapkowa),

17.03.2026 - Wtorek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie : pieczywo, masło, schab pieczony ser topiony,pomidor, (485g) (596,52kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Schab pieczony,(30g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D (410g) (261,64kcal) (Brokuły,(80g),Groszek ptysiowy,(10g),Marchew,(50g),Masło ekstra,(5g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ser topiony, edamski,(5g),Ziemniaki, rednio,(150g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(10g)) ((*1),(*7)) (), Pulpety z indyka (130g) (196,99kcal) (Indyk, tuszka,(100g),Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),M ka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g)) ((*1),(*3)) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja : Pieczywo, masło, jajka, ywiecka, pomidor, (500g) (534,03kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa ywiecka,(40g),Masło ekstra,(10g),Pomidor,(100g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie : pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor (485g) (562,52kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Schab pieczony,(30g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Płatki j czmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(200g),Płatki j czmienne,(20g)) ((*1),(*7)) (mleko spo ywcz 2%, płatki j czmienne),
3. obiad : Filet z drobiu panierowany* (150g) (442,08kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),M ka pszenna typ 500, z witaminami,(10g),Mi so z piersi kurczaka, bez skóry,(110g),Olej rzepakowy,(20g)) ((*1),(*3)) (bułka tarta, olej rzepakowy, m ka, jajko, mi so z piersi kurczaka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym (430g) (279,86kcal) (Brokuły,(80g),Cebula,(20g),Groszek ptysiowy,(10g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Ser topiony, edamski,(20g), mietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, rednio,(150g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, mietana, ziemniaki), Surówka colesław z kapusty białej (200g) (171,28kcal) (Kapusta biała,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, li cie,(3g)) ((*3),(*10)) (kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja : Jajko (50g) (60,9kcal) (Jaja kurze całe,(50g)) ((*3)) (), Pieczywo, masło, kiełbasa ywiecka, paparyka, (390g) (440,22kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(10g),Paparyka czerwona,(50g))

	(*1),(*6),(*7),(*9),(*10) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (*5),(*6),(*7) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor.. (485g) (562,52kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Schab pieczony,(30g),Ser topiony, edamski,(40g)) (*1),(*6),(*7),(*9),(*10) (),
3. obiad	: Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D (410g) (261,64kcal) (Brokuły,(80g),Groszek ptysiowy,(10g),Marchew,(50g),Masło ekstra,(5g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ser topiony, edamski,(5g),Ziemniaki, rednio,(150g)) (*1),(*3),(*7),(*9) (brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki, Pulpety z indyka (130g) (196,99kcal) (Indyk, tuszka,(100g),Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),M ka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g)) (*1),(*3) (), Surówka colesław z kapusty białej (200g) (171,28kcal) (Kapusta biała,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, li cie,(3g)) (*3),(*10) (kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: Jajko (50g) (60,9kcal) (Jaja kurze całe,(50g)) (*3) (), Pieczywo, masło, kielbasa ywiecka,paparyka (390g) (402,22kcal) (Chleb ytni razowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kielbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(10g),Papryka czerwona,(50g)) (*1),(*6),(*7),(*9),(*10) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (*5),(*6),(*7) (),
7. posiłek nocny	: Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) (*7) (ser topiony),

18.03.2026 - roda**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g)) (*1),(*7) (kasza manna, mleko spo ywczę 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony 2szt, pomidor (430g) (537,77kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(10g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(25g),Winerka,(45g)) (*1),(*7) (), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad	: Buraki gotowane (200g) (114,65kcal) (Burak,(190g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(5g)) (*1),(*7) (burak, masło, m ka pszenna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Krupnik D (400g) (164,33kcal) (Kasza j czmienna, perlowa,(30g),Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(50g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Woda wodoci gowa,(20g)) (*1),(*7),(*9) (kasza j czmienna perlowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczę 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),M ka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) (*1),(*3) (jaja, kajzerka, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: pieczywo, masło, ser mietankowy,pol dwica sopocka, pomidor (490g) (535,92kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Pomidor,(50g),Serek mietankowy plastrowany,(45g)) (*1),(*6),(*7),(*9),(*10) (),
6. II kolacja	: Wafle ry owe (20g) (65,6kcal) (Wafle ry owe,(20g)) (*6) (wafle ry owe),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie	: Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g)) (*1),(*7) (kasza manna, mleko spo ywczę 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser fromage 1/2,pomidor,ogórek (445g) (606,12kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(10g),Pomidor,(50g),Serek typu "Fromage", naturalny,(40g),Winerka,(45g)) (*1),(*6),(*7) (),
3. obiad	: Buraki gotowane (200g) (114,65kcal) (Burak,(190g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(5g)) (*1),(*7) (burak, masło, m ka pszenna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal)

	(Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Kotlet mielony (165g) (492,01kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(7g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g)) (**1),(**3) (bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka), Krupnik I* (300g) (145,69kcal) (Cebula,(20g),Kasza j czmienna, perłowa,(20g),Ko ci, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**1),(**7),(**9) (cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) ()),
5. kolacja	: pieczywo, masło, ser mietankowy, pol dwica sopocka, rzodkiewka (490g) (532,47kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Serek mietankowy plastrowany,(45g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) ()),
6. II kolacja	: Wafle ry owe (20g) (65,6kcal) (Wafle ry owe,(20g)) (**6) (wafle ry owe),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, winerka 1szt,ser topiony 2szt,pomidor,ogórek (525g) (606,66kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(40g),Winerka,(45g)) (**1),(**7) ()),
3. obiad	: Buraki gotowane (200g) (114,65kcal) (Burak,(190g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(5g)) (**1),(**7) (burak, masło, m ka pszenna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Krupnik D (400g) (164,33kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(30g),Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(50g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Woda wodoci gowa,(20g)) (**1),(**7),(**9) (kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),M ka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) (**1),(**3) (jaja, kajzerka, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) ()),
5. kolacja	: pieczywo, masło, ser mietankowy, pol dwica sopocka,rzodkiewka (490g) (518,47kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Serek mietankowy plastrowany,(45g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) ()),
6. II kolacja	: Wafle ry owe (20g) (65,6kcal) (Wafle ry owe,(20g)) (**6) (wafle ry owe),
7. posiłek nocny	: ser fromage (50g) (384kcal) (Serek typu "Fromage", naturalny,(100g)) (**7) (ser fromage),

19.03.2026 - Czwartek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor (445g) (531,12kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtusty,(50g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) ()), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**1),(**7) (mleko spo ywczce 2%, płatki owsiane), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad	: Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**7) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mi so z ud kurczaka, ze skór ,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) ()), Zupa pomidorowa z makaronem D* (300g) (191,28kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Ko ci, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(7g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**1),(**3),(**7),(**9) (koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja	: pieczywo, masło, krakowska, pomidor, herbata, (485g) (624,87kcal) (Bułki wrocławskie,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska,

	sucha,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
Dieta: Podstawowa	
1. niadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony twaróg, papryka, sałata (445g) (523,8kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) ((*1),(*7)) (mleko spo ywczę 2%, płatki owsiane),
3. obiad	: Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) ((*10)) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mi so z ud kurczaka, ze skór ,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z soczewic (350g) (156kcal) (Cebula,(20g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Ko ci, wywar,(120g),Marchew,(50g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Soczewica czerwona, nasiona suche,(20g)) ((*7),(*9)) (),
5. kolacja	: pieczywo, masło, krakowska, ser ółty, pomidor, (485g) (635,86kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Ser, gouda tłusty,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg papryka, sałata (510g) (558,8kcal) (Chleb ytni razowy,(160g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(10g),Papryka czerwona,(50g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) ((*10)) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mi so z ud kurczaka, ze skór ,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z makaronem D* (300g) (191,28kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Ko ci, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(7g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja	: pieczywo, masło, krakowska, ser ółty, pomidor (485g) (621,86kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Ser, gouda tłusty,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
7. posiłek nocny	: Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*7)) (twaróg),

20.03.2026 - Pi tek**Dieta: Łatwo strawna**

- | | |
|-------------|---|
| 1. niadanie | : Kasza j czmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza j czmienna, perłowa,(20g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*7)) (kasza j czmienna, mleko spo ywczę 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, serek wiejski, d em, pomidor,kiwi (640g) (627,82kcal) (Bułka wrocławska,(100g),D em brzoskwiiniowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiwi,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Serek twarogowy, ziarnisty,(150g)) ((*1),(*7)) (), |
| 3. obiad | : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony,(120g),Masło ekstra,(5g)) ((*7)) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy |

	zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Ryba z pieca (210g) (236,09kcal) (Mintaj, wie y,(190g),Olej rzepakowy,(20g)) (**4) (mintaj, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, rednio,(120g)) (**7),(**9) (ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	: pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, sałata, herbata (350g) (573,02kcal) (Bułki wrocławskie,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Pomidor,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) (bułka wrocławska masło, pol diwca sopocka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata),
6. II kolacja	: Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**1),(**3),(**7) (),
Dieta: Podstawowa	
1. niadanie	: Kasza j czmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza j czmienna, perlowa,(20g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g)) (**1),(**7) (kasza j czmienna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, serek wiejski, d em, pomidor, kiwi (640g) (607,82kcal) (Chleb foremkowy,(100g),D em brzoskwiniowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiwi,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Serek twarogowy, ziarnisty,(150g)) (**1),(**6),(**7) (),
3. obiad	: Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Ryba panierowana (260g) (358,62kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),Mintaj, wie y,(200g),Olej rzepakowy,(20g)) (**1),(**3),(**4) (bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy), Surówka z kiszonej kapusty (205g) (87,25kcal) (Jabłko,(50g),Kapusta kwaszona,(150g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, rednio,(120g)) (**7),(**9) (ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	: pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy,pol dwica sopocka,pomidor, rzodki (525g) (517,57kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Ciecierzycza konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) (),
6. II kolacja	: Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**1),(**3),(**7) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, serek wiejski, ywiecka, pomidor, jabłko (800g) (667,26kcal) (Chleb ytni razowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa ywiecka,(40g),Masło ekstra,(10g),Pomidor,(50g),Serek twarogowy, ziarnisty,(150g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) (),
3. obiad	: Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro ona,(25g),Sok owocowy zag szczyony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda), Ryba z pieca (210g) (236,09kcal) (Mintaj, wie y,(190g),Olej rzepakowy,(20g)) (**4) (mintaj, olej rzepakowy), Surówka z kiszonej kapusty (205g) (87,25kcal) (Jabłko,(50g),Kapusta kwaszona,(150g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (500g) (184,45kcal) (Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, rednio,(120g)) (**7),(**9) (ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	: pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy,pol dwica sopocka,pomidor,rzodki (525g) (483,57kcal) (Chleb graham,(100g),Ciecierzycza konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) (),
6. II kolacja	: Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**1),(**3),(**7) (),
7. posiłek nocny	: Jajko (50g) (60,9kcal) (Jaja kurze całe,(50g)) (**3) (),

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

----- Koniec wydruku -----