

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

Jadłospis

Data: 23.03.2026
godz.: 07:44:19

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-03-21 do 2026-03-31
Gramatura: TAK

21.03.2026 - Sobota

Dieta: Łatwo strawna

1. niadanie : Pieczywo, masło, winerka 1szt, twaróg, pomidor. (720g) (851,08kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Winerka,(45g) ((*1),(*7)) (), 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 : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g) ((*7)) (brokuł, masło), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g) ((*1)) (m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), 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 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, ser topiony pomidor (460g) (528,12kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(25g) ((*1),(*3),(*7)) (),
6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g) ((*1)) (chleb chrupki),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie : Pieczywo, masło, winerka 1szt,twaróg, pomidor (450g) (531,92kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Winerka,(45g) ((*1),(*6),(*7)) (), 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 : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g) ((*7)) (brokuł, masło), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g) ((*1)) (m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), 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 ry owa l* (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, jajko, ser topiony papryka (460g) (514,39kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser topiony, edamski,(25g) ((*1),(*3),(*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, winerka 1szt, twaróg, pomidor (475g) (533,22kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Winerka,(45g) ((*1),(*7)) (),
3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g) ((*7)) (brokuł, masło), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g) ((*1)) (m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), 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 ry owa D* (350g) (128,32kcal) (Ko ci,

5. kolacja	: 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), : Pieczywo, masło, jajko, ser topiony papryka, (465g) (512,04kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze cafe,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser topiony, edamski,(25g) ((*1),(*3),(*7)) ()),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	: kielbasa d bicka (50g) (100,58kcal) (Kielbasa kminkowa,(50g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) ()),

22.03.2026 - Niedziela**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, serek kanapkowy ywiecka, pomidor, (465g) (570,23kcal) (Bułka wrocławska,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kielbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),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),Szynekówka 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 grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Ko ci, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*7),(*9)) (kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja : Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, twaróg pomidor (500g) (494,47kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*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 : 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, serek kanapkowy ywiecka, papryka, (440g) (534,95kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kielbasa ywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(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),Szynekówka 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 grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Ko ci, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korze ,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*7),(*9)) (cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg,pomidor. (465g) (514,47kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*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, serek kanapkowy, ywiecka, papryka, (440g) (524,42kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kielbasa ywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),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 (100g) (351kcal) (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 grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Ko ci, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g) (*(1),*(7),*(9)) (kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja	: pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor. (520g) (521,62kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g) (*(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	: Jajko (50g) (60,9kcal) (Jaja kurze całe,(50g) (*(3)) (),

23.03.2026 - Poniedziałek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie : Kiwi (80g) (40,8kcal) (Kiwi,(80g) (), pieczywo, masło, schab pieczony twaróg pomidor. (465g) (534,77kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g) **(*(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 : 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 szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodoci gowa,(57g) **(*(1),*(3))** (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, m ka pszenna, mi so z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodoci gowa), 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 ywcz, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g) **(*(1),*(3),*(7),*(9))** (koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony, jabłko., (625g) (603,25kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Ser topiony, edamski,(20g),Szynka parzona,(40g) **(*(1),*(6),*(7),*(9),*(10))** (),
6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g) (podpłomyki),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie : pasta z ciecierzycy i twarogu* (115g) (162,35kcal) (Ciecierzycza konserwowa,(40g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(15g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Pietruszka, li cie,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g) **(*(3),*(7))** (ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki), pieczywo, masło, schab pieczony pomidor, jabłko (665g) (523,77kcal) (Bułka z sezamem,(50g),Chleb graham,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jabłko,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(30g) **(*(1),*(6),*(7),*(9),*(10),*(11))** (), 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 : 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 szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodoci gowa,(57g) **(*(1),*(3))** (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, m ka pszenna, mi so z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana,

	woda wodoci gowa), 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, szynka konserwowa, ser topiony, jabłko. (620g) (555,4kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Ser topiony, edamski,(25g),Szynka parzona,(30g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w głowodanów	
1. niadanie	: Jabłko (250g) (91,25kcal) (Jabłko,(250g)) (), pasta z ciecierzycy i twarogu* (115g) (162,35kcal) (Ciecierzycy konserwowa,(40g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(15g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Pietruszka, li cie,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*3),(*7)) (ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki), pieczywo, masło, schab pieczony, pomidor, jabłko (420g) (447,42kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(30g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
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), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodoci gowa,(57g)) ((*1),(*3)) (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kajzerka, kasza manna, m ka pszenna, mi so z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodoci gowa), 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, ser top 1 szt, szynkowa POMIDOR (450g) (509,42kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(20g),Szynka parzona,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
7. posiłek nocny	: ser fromage (50g) (384kcal) (Serek typu "Fromage", naturalny,(100g)) ((*7)) (ser fromage),

24.03.2026 - Wtorek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: Kakao (220g) (193,8kcal) (Kakao 16%, proszek,(20g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*6),(*7)) (kakao, mleko spo ywczę 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 sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(20g)) ((*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), Makaron kokardki (90g) (340,2kcal) (Makaron dwujajeczny,(90g)) ((*1),(*3)) (), Potrawka z mi sa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mi so z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korze ,(60g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywczę, 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 rybno-jajeczna, pomidor, herbata (550g) (586,46kcal) (Bułki wrocławskie,(100g),Dorsz, wie y,(30g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(40g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Pietruszka, li cie,(5g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(30g)) ((*1),(*3),(*4),(*7)) (),
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 ywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**1),(**7) (kasza manna, mleko spo ywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, pol drobiowa, ser topiony 2szt, ogórek, sałata (500g) (526,83kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pol dwica z piersi kurczaka,(40g),Ser topiony, edamski,(25g)) (**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 ona), sok owocowy zag szczony, woda), Makaron kokardki (90g) (340,2kcal) (Makaron dwujajeczny,(90g)) (**1),(**3) (), Potrawka z mi sa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mi so z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korze ,(60g)) (), Zupa ogórkowa z ziemniakami (500g) (171,23kcal) (Cebula,(20g),Ko ci, wywar,(100g),Marchew,(50g),Ogórek kwaszony,(80g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g), mietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, rednio,(150g)) (**7),(**9) (cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki),
5. kolacja	: pieczywo, masło, pasta rybno-jajeczna, papryka, herbata (550g) (592,74kcal) (Bułki wrocławskie,(100g),Dorsz, wie y,(30g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(40g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pietruszka, li cie,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(30g)) (**1),(**3),(**4),(**7) (),
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, pol.drobiowa, ser topi 2szt, ogórek, sałata (510g) (481,9kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pol dwica z piersi kurczaka,(30g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(30g)) (**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 ona), sok owocowy zag szczony, woda), Makaron razowy (90g) (315,9kcal) (Makaron gryczany,(90g)) (**1),(**3) (makaron razowy), Ogórek konserwowy (100g) (36kcal) (Ogórki, konserwowe,(150g)) (**10) (ogórek konserwowy), Potrawka z mi sa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mi so z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korze ,(60g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywcze, 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 rybno-jajeczna, papryka, herbata. (555g) (489,39kcal) (Chleb graham,(105g),Dorsz, wie y,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jaja kurze całe,(40g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pietruszka, li cie,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(30g)) (**1),(**3),(**4),(**7) (),
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),

25.03.2026 - rodaDieta: **Łatwo strawna**

1. niadanie	: Pieczywo, masło, winerka 1szt, ser mietankowy, pomidor,sałata. (440g) (560,54kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Serek mietankowy plastrowany,(45g),Winerka,(45g)) (**1),(**7) (), Zacierka na mleku (220g) (177,6kcal) (Makaron dwujajeczny,(20g),Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**1),(**3),(**7) (makaron, mleko spo ywcze 2% tłuszczu),
3. obiad	: Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**7) (brokuł, masło), Gulasz ze schabu z marchewk (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g),Woda wodoci gowa,(15g)) (**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 ona), sok owocowy zag szczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa koperkowa z ry em D* (350g) (144,75kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Ko ci, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko

5. kolacja	: spo ywcz, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Ry biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g) (**7),(**9) (koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ry , ko ci-wywar, margaryna), 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 półtłusty,(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 (450g) (631,22kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),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	: Kapusta zasma ana (210g) (107,17kcal) (Boczek w dzony bez ko ci,(5g),Kapusta biała,(200g),Koper ogrodowy,(2g),Słonina,(5g)) (boczek w dzony bez ko ci, kapusta biała, słonina, koper), 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), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) ()), Zupa koperkowa z ry em l* (340g) (188,93kcal) (Cebula,(20g),Koper ogrodowy,(20g),Ko ci, wywar,(120g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Por,(20g),Ry biały,(30g),Seler korzeniowy,(10g)) (**7),(**9) (cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mleko, margaryna),
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 1 szt, ser mietankowy, pomidor, papryka (550g) (580,36kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek mietankowy plastrowany,(45g),Winerka,(45g)) (**1),(**7) ()),
3. obiad	: Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**7) (brokuł, masło), Gulasz ze schabu z marchewk (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez ko ci,(150g),Woda wodoci gowa,(15g)) (**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 koperkowa z ry em D* (350g) (144,75kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Ko ci, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korze ,(10g),Ry biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**7),(**9) (koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ry , ko ci-wywar, margaryna),
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),

26.03.2026 - Czwartek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie : Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka, gruszka. (580g) (572,65kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Gruszka,(150g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10) ()), Ry na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu,(200g),Ry biały,(20g)) (**7) (mleko spo ywcz 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), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mi so z ud kurczaka, ze skór ,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Rosół z makaronem D (350g) (189,43kcal) (Ko ci, wywar,(200g),Makaron dwujajeczny,(40g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (*(1),*(3),*(9)) (ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, (515g) (594,01kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (*(1),*(3),*(6),*(7),*(9),*(10)) (),
6. II kolacja	: Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (*(1),*(3),*(7)) (),
Dieta: Podstawowa	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka, ogórek,gruszka (650g) (559,71kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Gruszka,(150g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) (*(1),*(6),*(7),*(9),*(10)) (), Ry na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g),Ry biały,(20g)) (*(7)) (mleko spo ywczce 2%, ry biały),
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), Rosół z makaronem I (350g) (196,6kcal) (Cebula,(20g),Ko ci, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(40g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g)) (*(1),*(3),*(9)) (cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
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	: Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (*(1),*(3),*(7)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka,ogórek, jabłko (755g) (582,49kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) (*(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), Rosół z makaronem D (350g) (189,43kcal) (Ko ci, wywar,(200g),Makaron dwujajeczny,(40g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (*(1),*(3),*(9)) (ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
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	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (*(5),*(6),*(7)) (),
7. posiłek nocny	: Ser ółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (*(7)) (ser ółty),

27.03.2026 - 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, twaróg, miód, pomidor (485g) (649,47kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru, (200g), Kajzerki, (100g), Masło ekstra, (15g), Miód pszczeli, (50g), Pomidor, (70g), Ser twarogowy półtłusty, (50g)) ((*1), (*7)) (),
3. obiad	: Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak, (80g), Cukier, (5g), Koncentrat barszczu czerwonego, (5g), Ko ci, wywar, (105g), Marchew, (30g), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, (5g), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, (30g), Pietruszka, korze , (10g), Seler korzeniowy, (10g), Ziemniaki, rednio, (120g)) ((*7), (*9)) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), cukinia duszona (220g) (108,8kcal) (Cukinia, mro ona, (200g), Masło ekstra, (10g)) ((*7)) (cukinia, masło), 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 rybne z sosem pomidorowym (200g) (174,93kcal) (Jaja kurze całe, (5g), Kajzerki, (10g), Kasza manna, (2g), Koncentrat pomidorowy, 30%, (20g), M ka pszenna, typ 500, (10g), Mintaj, wie y, (80g), Skrobia ziemniaczana, (16g), Woda wodoci gowa, (57g)) ((*1), (*3), (*4)) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio, (250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. sałata (395g) (611,3kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem, (200g), Kajzerki, (100g), Masło ekstra, (15g), Pol dwica sopocka, (30g), Sałata, (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 ywcz, 2% tłuszczu, (200g)) ((*7)) (kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcz 2 % tłuszczu), Pieczywo, masło, twaróg, miód, papryka, ogórek, herbata (555g) (711,8kcal) (Bułka wieloziarnista, (50g), Herbata czarna, napar z cukrem, (200g), Kajzerki, (50g), Masło ekstra, (15g), Miód pszczeli, (50g), Ogórek, (70g), Papryka czerwona, (70g), Ser twarogowy półtłusty, (50g)) ((*1), (*7), (*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), cukinia duszona (220g) (108,8kcal) (Cukinia, mro ona, (200g), Masło ekstra, (10g)) ((*7)) (cukinia, masło), 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 rybne z sosem pomidorowym (200g) (174,93kcal) (Jaja kurze całe, (5g), Kajzerki, (10g), Kasza manna, (2g), Koncentrat pomidorowy, 30%, (20g), M ka pszenna, typ 500, (10g), Mintaj, wie y, (80g), Skrobia ziemniaczana, (16g), Woda wodoci gowa, (57g)) ((*1), (*3), (*4)) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio, (250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. rzodkiewka (455g) (618,04kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem, (200g), Kajzerki, (100g), Masło ekstra, (15g), Pol dwica sopocka, (30g), Rzodkiewka, (70g), 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: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, twaróg, papryka, ogórek. (540g) (477,65kcal) (Chleb graham, (105g), Herbata czarna, napar bez cukru, (200g), Masło ekstra, (15g), Ogórek, (70g), Papryka czerwona, (70g), Ser twarogowy półtłusty, (50g), Szynka parzona, (30g)) ((*1), (*6), (*7), (*9), (*10)) (),
3. obiad	: Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak, (80g), Cukier, (5g), Koncentrat barszczu czerwonego, (5g), Ko ci, wywar, (105g), Marchew, (30g), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, (5g), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, (30g), Pietruszka, korze , (10g), Seler korzeniowy, (10g), Ziemniaki, rednio, (120g)) ((*7), (*9)) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), cukinia duszona (220g) (108,8kcal) (Cukinia, mro ona, (200g), Masło ekstra, (10g)) ((*7)) (cukinia, masło), Kompot

	wielowocowy (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), Pulpety rybne z sosem pomidorowym (200g) (174,93kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),M ka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, wie y,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodoci gowa,(57g)) (**1),(**3),(**4)) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. rzodkiewka.. (455g) (551,04kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(70g),Ser topiony, edamski,(40g)) (**1),(**6),(**7),(**9),(**10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wielowocowa,(20g)) (**5),(**6),(**7)) (),
7. posiłek nocny	: Jajko (50g) (60,9kcal) (Jaja kurze całe,(50g)) (**3)) (),

28.03.2026 - Sobota**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie : pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor, herbata (475g) (548,52kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(40g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(20g)) (**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 : Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**1)) (m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wielowocowy (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), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(10g)) (**1),(**7)) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Ko ci, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**1),(**7),(**9)) (kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, twaróg, pomidor (485g) (517,87kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**1),(**3),(**7)) (),
6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie : Pieczywo, masło, pol dwica drobiowa, ser ółty, pomidor (425g) (489,62kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica z piersi kurczaka,(30g),Pomidor,(50g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**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 : Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**1)) (m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wielowocowy (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), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(10g)) (**1),(**7)) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Ko ci, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korze ,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**1),(**7),(**9)) (cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu ,jajko, papryka (550g) (621,49kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pietruszka, li cie,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**1),(**3),(**6),(**7)) (),
6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

1. niadanie : pieczywo, masło, pol drobiowa, ser ółty, pomidor (430g) (507,32kcal) (Chleb

3. obiad	: 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)) (),
5. kolacja	: Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (M ka pszenna, typ 500,(10g),Mi so z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g) ((*1)) (m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), 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), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),M ka pszenna, typ 550,(10g) ((*1),(*7)) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Ko ci, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korze ,(10g),Seler korzeniowy,(10g) ((*1),(*7),(*9)) (kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna),
6. II kolacja	: Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu, jajko, papryka (555g) (619,14kcal) (Chleb graham,(105g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pietruszka, li cie,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g) ((*1),(*3),(*7)) (),
7. posiłek nocny	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
	: Ser ółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g) ((*7)) (ser ółty),

29.03.2026 - Niedziela**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	: Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu,(200g) ((*7)) (kasza jaglana, mleko spo ywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, pol.sopocka, ser mietankowy, pomidor, herbata. (470g) (562,07kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(40g),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), 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 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)) (), 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, paprykarz, pomidor.. (560g) (545,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(30g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, wie y,(40g),Pietruszka, korze ,(30g),Pomidor,(70g),Ry biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g) ((*1),(*4),(*7),(*9)) (),
6. II kolacja	: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),

Dieta: Podstawowa

1. niadanie	: Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu,(200g) ((*7)) (kasza jaglana, mleko spo ywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, pol.sopocka, ser mietankowy 2 pl., ogórek herbata (520g) (496,36kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pol dwica sopocka,(40g),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), 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 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)) (), Zupa ry owa I* (350g) (135,49kcal) (Cebula,(20g),Ko ci, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna mi kka, 80%

	<p> 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),</p>
5. kolacja	<p>: Pieczywo, masło, paprykarz, pomidor. (560g) (525,17kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(30g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, wie y,(40g),Pietruszka, korze ,(30g),Pomidor,(70g),Ry biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g) ((*1),(*4),(*6),(*7),(*9)) (),</p>
6. II kolacja	<p>: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),</p>
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w głowodanów	
1. niadanie	<p>: pieczywo, masło, pol.sopocka, ser mietankowy, ogórek z, herbata (475g) (494,01kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pol dwica sopocka,(40g),Serek mietankowy plastrowany,(45g) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),</p>
3. obiad	<p>: 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), 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)) (), 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),</p>
5. kolacja	<p>: Pieczywo, masło, paprykarz, pomidor... (565g) (522,82kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(30g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, wie y,(40g),Pietruszka, korze ,(30g),Pomidor,(70g),Ry biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g) ((*1),(*4),(*7),(*9)) (),</p>
6. II kolacja	<p>: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),</p>
7. posiłek nocny	<p>: Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((*7)) (ser topiony),</p>

30.03.2026 - Poniedziałek**Dieta: Łatwo strawna**

1. niadanie	<p>: pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor (475g) (621,9kcal) (Bułki 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)) (), Zacierka na mleku (220g) (177,6kcal) (Makaron dwujajeczny,(20g),Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*3),(*7)) (makaron, mleko spo ywczę 2% tłuszczu),</p>
3. obiad	<p>: 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 szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, 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),</p>
5. kolacja	<p>: Pieczywo, masło, jajko, pol dwica sopocka, pomidor. (475g) (502,87kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),</p>
6. II kolacja	<p>: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),</p>

Dieta: Podstawowa

1. niadanie	<p>: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, ywiecka,ogórek (505g) (634,04kcal) (Bułka wrocławska,(45g),Chleb foremkowy,(45g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa ywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Zacierka na mleku (220g) (177,6kcal) (Makaron</p>
-------------	---

	dwujajeczny,(20g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*3),(*7)) (makaron, mleko spo ywczce 2% tłuszczu),
3. obiad	: Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro óna,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, 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), 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)) (), Zupa fasolowa z ziemniakami (560g) (353,45kcal) (Cebula,(20g),Fasola biała, nasiona suche,(60g),Ko ci, wywar,(190g),Marchew,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Por,(10g),Seler korzeniowy,(30g), mietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, rednio,(150g)) ((*7),(*9)) (fasola biała, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ziemniakai, mietana 12% tłuszczu),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, jajko, pol dwica sopocka, pomidor (475g) (502,87kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*3),(*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	: Jabłko (250g) (91,25kcal) (Jabłko,(250g)) (), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, ywiecka, pomidor, ogórek (590g) (660,16kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa ywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro óna,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, 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), 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 (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Ko ci, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korze ,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, rednio,(150g)) ((*7),(*9)) (ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, jajko, pol dwica sopocka, pomidor.. (480g) (480,52kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pol dwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	: Szynkowa (60g) (57,6kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) (szynka kanapkowa),

31.03.2026 - Wtorek**Dieta: Łatwo strawna**

- | | |
|-------------|---|
| 1. niadanie | : pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, sałata (500g) (556,22kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser topiony, edamski,(25g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Płatki j czmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g),Płatki j czmienne,(20g)) ((*1),(*7)) (mleko spo ywczce 2%, płatki j czmienne), |
| 3. obiad | : 'Filet z kurczaka z pieca (160g) (237kcal) (Mi so z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(10g)) (mi so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy), jogurt (50g) (30kcal) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(150g)) ((*7)) (Jogurt naturalny 2% tłuszczu), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mro óna,(25g),Sok owocowy zag szczony,(20g),Woda wodoci gowa,(150g)) (jabłko, |

	koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda), Krupnik D* (300g) (136,52kcal) (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),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*7),(*9)) (kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), '
5. kolacja	: Pieczywo, masło, kielbasa ywiecka, twaróg,pomidor (440g) (512,66kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kielbasa ywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki) ,
Dieta: Podstawowa	
1. niadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,rzodkiewka, sał ta (505g) (529,04kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(70g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser topiony, edamski,(25g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Płatki j czmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu,(200g),Płatki j czmienne,(20g)) ((*1),(*7)) (mleko spo ywczce 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), jogurt (50g) (30kcal) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(150g)) ((*7)) (Jogurt naturalny 2% tłuszczu), 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 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), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (),
5. kolacja	: pieczywo, masło, pasztecik, twaróg, papryka (535g) (621,24kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Paszтет z kurczaka pieczony,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki) ,
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów	
1. niadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,rzodkiewka, sałata (505g) (529,04kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(70g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser topiony, edamski,(25g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: 'Filet z kurczaka z pieca (160g) (237kcal) (Mi so z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(10g)) (mi so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy), jogurt (50g) (30kcal) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(150g)) ((*7)) (Jogurt naturalny 2% tłuszczu), 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* (300g) (136,52kcal) (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),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*7),(*9)) (kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, rednio,(250g)) (), '
5. kolacja	: pieczywo, masło, pasztecik, twaróg, papryka. (540g) (598,89kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Paszтет z kurczaka pieczony,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki) ,
7. posiłek nocny	: Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((*7)) (ser topiony),

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzechy 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 -----