Jadłospisy na okres 10.03. - 19.03.2026

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
10.03.2026 Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), twaróg 40g (MLE), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik wieprzowo – drobiowy pieczony 90g (JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (MLE, GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka z selera 120g (SEL, MLE, SO2), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119kcal; Białko ogółem: 108,88g; Tłuszcz: 83,65g; Kw. tł. nas.: 37,28g; Węglowodany ogółem: 243,89g; W tym cukry: 47,12g; Błonnik: 25,15g; Sól: 5,5g		
10.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), sałata masłowa 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń drobiowa z włoszczyzną gotowana 90g (JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (GLU, SEL, JAJ), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1852kcal; Białko ogółem: 94,57g; Tłuszcz: 61,15g; Kw. tł. nas.: 34,1g; Węglowodany ogółem: 242,77g; W tym cukry: 52,66g; Błonnik: 24,91g; Sól: 6,15g		
10.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), sałata masłowa 5g, dżem owocowy 25g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Jabłko pieczone 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń drobiowa z włoszczyzną gotowana 90g (JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (GLU, SEL, JAJ), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*. **Podwieczorek:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE)	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102kcal; Białko ogółem: 101,12g; Tłuszcz: 65,32g; Kw. tł. nas.: 35,97g; Węglowodany ogółem: 291,13g; W tym cukry: 92,79g; Błonnik: 29,04g; Sól: 6,39g		
10.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), sałata masłowa 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń drobiowa z włoszczyzną gotowana 90g (JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (GLU, SEL, JAJ), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1778kcal; Białko ogółem: 94,49g; Tłuszcz: 52,89g; Kw. tł. nas.: 28,62g; Węglowodany ogółem: 242,69g; W tym cukry: 52,6g; Błonnik: 24,91g; Sól: 6,19g		
10.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, masło 10g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń drobiowa z włoszczyzną duszona 90g (JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (GLU, SEL, JAJ), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009kcal; Białko ogółem: 95,53g; Tłuszcz: 63,5g; Kw. tł. nas.: 25,97g; Węglowodany ogółem: 276,41g; W tym cukry: 70,93g; Błonnik: 28,39g; Sól: 5,33g		

10.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 50g (GLU), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z groszku 30g (GOR), papryka świeża 60g.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń drobiowa z włoszczyzną duszona 90g (JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (GLU, SEL, JAJ), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ), woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z selera 120g (SEL, MLE, SO2)	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228kcal; Białko ogółem: 99,34g; Tłuszcz: 63,92g; Kw. tł. nas.: 30,87g; Węglowodany ogółem: 321,24g; W tym cukry: 66,25g; Błonnik: 46,46g; Sól: 8,46g		
10.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), twaróg 40g (MLE), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Jabłko świeże 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik wieprzowo – drobiowy pieczony 90g (JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (MLE, GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka z selera 120g (SEL, MLE, SO2), woda*. **Podwieczorek:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE)	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). kasza jaglana na mleku 300ml (MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2584kcal; Białko ogółem: 126,56g; Tłuszcz: 93,55g; Kw. tł. nas.: 42,28g; Węglowodany ogółem: 322,4g; W tym cukry: 99,53g; Błonnik: 30,08g; Sól: 5,98g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
11.03.2026 Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), papryka świeża 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU), pulpet z morszczuka z ryżem i szpinakiem pieczony 90g (RYB, JAJ), sos cytrynowy 50ml (MLE, GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka warzywno – owocowa z makaronem i cieciorką 180g (GLU, SEL, JAJ, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350kcal; Białko ogółem: 95,07g; Tłuszcz: 78,14g; Kw. tł. nas.: 33,62g; Węglowodany ogółem: 330,73g; W tym cukry: 98,62g; Błonnik: 35,06g; Sól: 6,52g		
11.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), sałata masłowa 5g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU), rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym gotowana 350g (GLU, JAJ, MLE), sos owocowo – śmietanowy 50ml (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), leczo z mięsem drobiowym i warzywami gotowane 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2451kcal; Białko ogółem: 112,08g; Tłuszcz: 63,22g; Kw. tł. nas.: 35,84g; Węglowodany ogółem: 370,99g; W tym cukry: 114,11g; Błonnik: 31,76g; Sól: 5,32g		
11.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), sałata masłowa 5g, banan 170g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g (MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU), rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym gotowana 250g (GLU, JAJ, MLE), sos owocowo – śmietanowy 50ml (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 150g.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), leczo z mięsem drobiowym i warzywami gotowane 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310kcal; Białko ogółem: 102,77g; Tłuszcz: 60,66g; Kw. tł. nas.: 34,43g; Węglowodany ogółem: 348,88g; W tym cukry: 119,85g; Błonnik: 28,64g; Sól: 5,34g		
11.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), sałata masłowa 5g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU), rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym gotowana 350g (GLU, JAJ, MLE), sos owocowo – śmietanowy 50ml (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), leczo z mięsem drobiowym i warzywami gotowane 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376kcal; Białko ogółem: 112g; Tłuszcz: 54,96g; Kw. tł. nas.: 30,36g; Węglowodany ogółem: 370,91g; W tym cukry: 114,6g; Błonnik: 31,76g; Sól: 5,32g		
11.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), papryka świeża 60g, banan 170g,kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU), rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym duszona 350g (GLU, JAJ, MLE), sos owocowo – śmietanowy 50ml (MLE), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), leczo z mięsem drobiowym i warzywami gotowane 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2561kcal; Białko ogółem: 118,51g; Tłuszcz: 65,99g; Kw. tł. nas.: 30,24g; Węglowodany ogółem: 386,78g; W tym cukry: 116,27g; Błonnik: 34,13g; Sól: 4,54g		
11.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 50g (GLU), papryka świeża 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z buraczka 120g.	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU), rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym duszona 250g (GLU, JAJ, MLE), sos owocowo – śmietanowy 50ml (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z kiszonej kapusty 120g.	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), leczo z mięsem drobiowym i warzywami gotowane 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425kcal; Białko ogółem: 102,94g; Tłuszcz: 68,98g; Kw. tł. nas.: 30,71g; Węglowodany ogółem: 366,63g; W tym cukry: 111,34g; Błonnik: 45,61g; Sól: 7,1g		
11.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), papryka świeża 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g (MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU), pulpet z morszczuka z ryżem i szpinakiem pieczony 90g (RYB, JAJ), sos cytrynowy 50ml (MLE, GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ), woda*. **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 150g.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka warzywno – owocowa z makaronem i cieciorką 180g (GLU, SEL, JAJ, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), ryż na mleku 300ml (MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2806kcal; Białko ogółem: 113,49g; Tłuszcz: 86,73g; Kw. tł. nas.: 38,44g; Węglowodany ogółem: 406,81g; W tym cukry: 124,47g; Błonnik: 37,13g; Sól: 6,97g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
12.03.2026 Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń rzymska z jajkiem pieczona 90g (JAJ, GLU), sos pomidorowy 50ml (GLU, SEL), kasza jęczmienna 200g (GLU), sałatka z buraczka 120g, woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), ogórek świeży 60g, jajo gotowane 1 szt. (JAJ), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351kcal; Białko ogółem: 111,81g; Tłuszcz: 96,87g; Kw. tł. nas.: 35,39g; Węglowodany ogółem: 271,14g; W tym cukry: 58,23g; Błonnik: 30,21g; Sól: 6,85g		
12.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), pomidor 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy z ryżem gotowany 90g (JAJ), sos szpinakowy 50ml, (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), roszponka 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1895kcal; Białko ogółem: 82,35g; Tłuszcz: 63,65g; Kw. tł. nas.: 32,7g; Węglowodany ogółem: 262,58g; W tym cukry: 60,09g; Błonnik: 30,2g; Sól: 7,43g		
12.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), pomidor 60g, sałata masłowa 5g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Kisiel z jabłek 150g.	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy z ryżem gotowany 90g (JAJ), sos szpinakowy 50ml, (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy „Darek” 150g (MLE).	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), roszponka 5g, dżem owocowy 25g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195kcal; Białko ogółem: 94,59g; Tłuszcz: 71,78g; Kw. tł. nas.: 37,71g; Węglowodany ogółem: 308,54g; W tym cukry: 94,14g; Błonnik: 33,79g; Sól: 7,59g		
12.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), pomidor 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy z ryżem gotowany 90g (JAJ), sos szpinakowy 50ml, (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), roszponka 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821kcal; Białko ogółem: 82,27g; Tłuszcz: 55,39g; Kw. tł. nas.: 27,22g; Węglowodany ogółem: 262,5g; W tym cukry: 60,03g; Błonnik: 30,2g; Sól: 7,43g		
12.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), pomidor 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy z ryżem duszony 90g (JAJ), sos szpinakowy 50ml, (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 120g (MLE), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), roszponka 5g, ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1939kcal; Białko ogółem: 88,7g; Tłuszcz: 63,88g; Kw. tł. nas.: 25,4g; Węglowodany ogółem: 266,39g; W tym cukry: 51,92g; Błonnik: 30,96g; Sól: 6,63g		
12.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), pomidor 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka brokułowa 120g (GOR, JAJ).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy z ryżem duszony 90g (JAJ), sos szpinakowy 50ml, (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), mix sałat z warzywami, nasionami słonecznika, pestkami dyni, sosem winegret 120g (GOR)	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 50g (GLU), roszponka 5g, ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241kcal; Białko ogółem: 97,35g; Tłuszcz: 79,86g; Kw. tł. nas.: 30,91g; Węglowodany ogółem: 304,86g; W tym cukry: 45,24g; Błonnik: 45,23g; Sól: 8,74g		
12.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, rukola 5g,	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń rzymska z jajkiem pieczona 90g (JAJ, GLU), sos pomidorowy 50ml (GLU, SEL),	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), ogórek świeży 60g, jajo gotowane 1 szt.

kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Kisiel z jabłek 150g.	kasza jęczmienna 200g (GLU), sałatka z buraczka 120g, woda*. **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy „Darek” 150g (MLE).	(JAJ), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), makaron na mleku 300ml (GLU, MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2888kcal; Białko ogółem: 135,85g; Tłuszcz: 110,48g; Kw. tł. nas.: 43,48g; Węglowodany ogółem: 352,6g; W tym cukry: 104,68g; Błonnik: 34,52g; Sól: 7,29g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
13.03.2026 Dieta podstawowa		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), ser żółty 40g (MLE), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz ukraiński 300ml (SEL, GLU, MLE), pierogi leniwe z cukrem i cynamonem gotowane 250g (MLE, GLU, JAJ), jabłko świeże 200g, woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), filet z morszczuka w sosie greckim 180g (RYB, SEL), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2582kcal; Białko ogółem: 126,69g; Tłuszcz: 93,06g; Kw. tł. nas.: 40,76g; Węglowodany ogółem: 325,63g; W tym cukry:93,29 g; Błonnik: 36,93g; Sól: 7,21g		
13.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), sałata masłowa 5g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz zabielany 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 150g (SEL, GLU), jabłko pieczone 200g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g (GLU, SEL, JAJ, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1959kcal; Białko ogółem: 98,42g; Tłuszcz: 58,66g; Kw. tł. nas.: 31,11g; Węglowodany ogółem: 275,74g; W tym cukry: 89,96g; Błonnik: 32,09g; Sól: 6,35g		
13.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), sałata masłowa 5g, pasta drobiowa 30g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE).	Barszcz zabielany 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 150g (SEL, GLU), jabłko pieczone 200g, woda*. **Podwieczorek:** Biszkopty 30g (GLU, JAJ).	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g (GLU, SEL, JAJ, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2204kcal; Białko ogółem: 106,73g; Tłuszcz: 62,05g; Kw. tł. nas.: 32,31g; Węglowodany ogółem: 320,71g; W tym cukry: 108,79g; Błonnik: 32,22g; Sól: 6,59g		
13.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), sałata masłowa 5g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz zabielany 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 150g (SEL, GLU), jabłko pieczone 200g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g (GLU, SEL, JAJ, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1885kcal; Białko ogółem: 98,34g; Tłuszcz: 50,40g; Kw. tł. nas.: 25,63g; Węglowodany ogółem: 275,66g; W tym cukry: 89,9g; Błonnik: 32,09g; Sól: 6,35g		
13.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz zabielany 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 150g (SEL, GLU), jabłko świeże 200g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka warzywno – owocowa z makaronem i cieciorką 180g (GLU, SEL, JAJ, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087kcal; Białko ogółem: 100,31g; Tłuszcz: 62,39g; Kw. tł. nas.: 25,09g; Węglowodany ogółem: 298,67g; W tym cukry: 90,52g; Błonnik: 36,26g; Sól: 6,73g		
13.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z brukselki 120g (JAJ, GOR).	Barszcz zabielany 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 150g (SEL, GLU), jabłko świeże 200g, woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z selera 120g (SEL, MLE).	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka warzywno – owocowa z makaronem i cieciorką 180g (GLU, SEL, JAJ, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469kcal; Białko ogółem: 107,15g; Tłuszcz: 82,59g; Kw. tł. nas.: 31,45g; Węglowodany ogółem: 354g; W tym cukry: 89,65g; Błonnik: 61,54g; Sól: 8,73g		
13.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), ser żółty 40g (MLE), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE).	Barszcz ukraiński 300ml (SEL, GLU, MLE), pierogi leniwe z cukrem i cynamonem gotowane 250g (MLE, GLU, JAJ), jabłko świeże 200g, woda*. **Podwieczorek:** Biszkopty 30g (GLU, JAJ)	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), filet z morszczuka w sosie greckim 180g (RYB, SEL), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kaszka kukurydziana na mleku 300ml (MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3047kcal; Białko ogółem: 145,75g; Tłuszcz: 102,78g; Kw. tł. nas.: 45,53g; Węglowodany ogółem: 402,95g; W tym cukry: 126,27g; Błonnik: 39,46g; Sól: 7,68g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
14.03.2026 Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), ogórek kiszony 60g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek wieprzowo – drobiowy z włoszczyzną pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), sos paprykowy 50ml (GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 120g (GOR, JAJ), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), pomidor 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125kcal; Białko ogółem: 96,92g; Tłuszcz: 82,75g; Kw. tł. nas.: 33g; Węglowodany ogółem: 260,54g; W tym cukry: 57,7g; Błonnik: 28,08g; Sól: 6,41g		
14.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), roszponka 5g, wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g (GLU), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), budyń drobiowy ze szpinakiem gotowany 90g (JAJ, GLU), sos śmietanowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, buraki puree 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1926kcal; Białko ogółem: 99,39g; Tłuszcz: 63,81g; Kw. tł. nas.: 34,33g; Węglowodany ogółem: 249,8g; W tym cukry: 61,23g; Błonnik: 23,5g; Sól: 8,97g		
14.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), roszponka 5g, wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g (GLU), herbata 250ml.	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), budyń drobiowy ze szpinakiem gotowany 90g (JAJ, GLU), sos śmietanowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, buraki puree 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.

II śniadanie: Galaretka owocowa 150g.	**Podwieczorek:** Ryż mleczny z cynamonem 150g (MLE).	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155kcal; Białko ogółem: 106,01g; Tłuszcz: 68,58g; Kw. tł. nas.: 37,22g; Węglowodany ogółem: 289,87g; W tym cukry: 6,25g; Błonnik: 24,99g; Sól: 9,09g		
14.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), białko jaja faszerowane 1 szt. (JAJ), roszponka 5g, wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g (GLU), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), budyń drobiowy ze szpinakiem gotowany 90g (JAJ, GLU), sos śmietanowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, buraki puree 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1852kcal; Białko ogółem: 99,31g; Tłuszcz: 55,55g; Kw. tł. nas.: 28,85g; Węglowodany ogółem: 249g; W tym cukry: 61,17g; Błonnik: 23,5g; Sól: 8,97g		
14.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek kiszony 60g, wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g (GLU), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), budyń drobiowy ze szpinakiem duszony 90g (JAJ, GLU), sos śmietanowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1950kcal; Białko ogółem: 98,07g; Tłuszcz: 65,17g; Kw. tł. nas.: 24,71g; Węglowodany ogółem: 253,51g; W tym cukry: 54,32g; Błonnik: 25,85g; Sól: 7,87g		
14.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek kiszony 60g, wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g (GLU), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Galaretka mleczna 150g (MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), budyń drobiowy ze szpinakiem duszony 90g (JAJ, GLU), sos śmietanowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z czerwonej kapusty 120g (GOR, JAJ).	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 50g (GLU), pomidor 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052kcal; Białko ogółem: 99,96g; Tłuszcz: 66,18g; Kw. tł. nas.: 26,02g; Węglowodany ogółem: 279,32g; W tym cukry: 56,36g; Błonnik: 36,55g; Sól: 10,36g		
14.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), ogórek kiszony 60g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Galaretka owocowa 150g.	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek wieprzowo – drobiowy z włoszczyzną pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), sos paprykowy 50ml (GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 120g (GOR, JAJ), woda*. **Podwieczorek:** Ryż mleczny z cynamonem 150g (MLE).	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), pomidor 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kasza jaglana na mleku 300ml (MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2569kcal; Białko ogółem: 114,67g; Tłuszcz: 93,25g; Kw. tł. nas.: 39,02g; Węglowodany ogółem: 331,48g; W tym cukry: 77g; Błonnik: 30,37g; Sól: 6,81g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
15.03.2026 Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU), udziec z kurczaka gotowany 110g, sos potrawkowy 50ml (SEL, GLU, MLE, SO2), ryż biały	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), ogórek

(MLE), papryka świeża 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	gotowany 200g, marchew z groszkiem gotowana 120g (MLE), woda*.	świeży 60g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264kcal; Białko ogółem: 121,46g; Tłuszcz: 87,41g; Kw. tł. nas.: 38,4g; Węglowodany ogółem: 260,26g; W tym cukry: 47,68g; Błonnik: 25,07g; Sól: 6,68g		
15.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), sałata masłowa 5g, jabłko pieczone 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowany 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), roszponka 5g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1808kcal; Białko ogółem: 97,73g; Tłuszcz: 57,3g; Kw. tł. nas.: 31,31g; Węglowodany ogółem: 237,51g; W tym cukry: 60,92g; Błonnik: 24,57g; Sól: 5,89g		
15.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), sałata masłowa 5g, jabłko pieczone 200g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g (MLE).	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowany 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Kisiel owocowy ze śmietanką 150g (MLE).	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), roszponka 5g, pasta drobiowa 30g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059kcal; Białko ogółem: 104,49g; Tłuszcz: 58,5g; Kw. tł. nas.: 32,03g; Węglowodany ogółem: 291g; W tym cukry: 81,27g; Błonnik: 24,59g; Sól: 5,92g		
15.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), sałata masłowa 5g, jabłko pieczone 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowany 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), roszponka 5g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1734kcal; Białko ogółem: 97,65g; Tłuszcz: 49,04g; Kw. tł. nas.: 25,83g; Węglowodany ogółem: 237,43g; W tym cukry: 60,86g; Błonnik: 24,57g; Sól: 5,89g		
15.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), papryka świeża 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU), ziemniaki 200g, marchew z groszkiem gotowane 120g (MLE), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), ogórek świeży 60g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1843kcal; Białko ogółem: 103,11g; Tłuszcz: 59,31g; Kw. tł. nas.: 25,6648,1g; Węglowodany ogółem: 237,04g; W tym cukry: g; Błonnik: 25,45g; Sól: 5,33g		
15.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 50g (GLU), papryka świeża 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z fasolki szparagowej 120g (GOR, JAJ).	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU), ziemniaki 200g, marchew z groszkiem gotowane 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z selera 120g (SEL, SO2).	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), ogórek świeży 60g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127kcal; Białko ogółem: 107,75g; Tłuszcz: 68,83g; Kw. tł. nas.: 31,55g; Węglowodany ogółem: 290,46g; W tym cukry: 48,57g; Błonnik: 45,4g; Sól: 8,12g		

15.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g (MLE).	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU), udziec z kurczaka gotowany 110g, sos potrawkowy 50ml (SEL, GLU, MLE, SO2), ryż biały gotowany 200g, marchew z groszkiem gotowana 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Kisiel owocowy ze śmietanką 150g (MLE).	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), ogórek świeży 60g, pasta drobiowa 30g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kaszka kukurydziana na mleku 300ml (MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2725kcal; Białko ogółem: 138,62g; Tłuszcz: 93,94g; Kw. tł. nas.: 42,1g; Węglowodany ogółem: 346g; W tym cukry: 80,28g; Błonnik: 27,49g; Sól: 6,99g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
16.03.2026 Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), ser żółty 20g (MLE), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa minestrone 300ml (SEL), filet z morszczuka pieczony 80g (RYB), sos śmietanowy 50ml (MLE, SEL, GLU), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 120g, woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (SEL, JAJ, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287kcal; Białko ogółem: 100,79g; Tłuszcz: 93,14g; Kw. tł. nas.: 35,03g; Węglowodany ogółem: 277,36g; W tym cukry: 5,17g; Błonnik: 36,34g; Sól: 6,95g		
16.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa solferino 300ml (SEL), ryż mleczny 200g (MLE), mus jabłkowy 50g, sos waniliowy 50ml (MLE, SO2), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), galaretka drobiowa z warzywami 130g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190kcal; Białko ogółem: 92,36g; Tłuszcz: 74,4g; Kw. tł. nas.: 38,26g; Węglowodany ogółem: 298,95g; W tym cukry: 99,62g; Błonnik: 34,79g; Sól: 7,14g		
16.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, dżem owocowy 25g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Biszkopty 30g (GLU, JAJ).	Zupa solferino 300ml (SEL), ryż mleczny 200g (MLE), mus jabłkowy 50g, sos waniliowy 50ml (MLE, SO2), woda*. **Podwieczorek:** Kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g (MLE).	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), galaretka drobiowa z warzywami 130g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512kcal; Białko ogółem: 102,7g; Tłuszcz: 78,8g; Kw. tł. nas.: 40,05g; Węglowodany ogółem: 358,52g; W tym cukry: 113,12g; Błonnik: 26,14g; Sól: 7,31g		
16.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa solferino 300ml (SEL), ryż mleczny 200g (MLE), mus jabłkowy 50g, sos waniliowy 50ml (MLE, SO2), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), galaretka drobiowa z warzywami 130g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116kcal; Białko ogółem: 92,28g; Tłuszcz: 66,14g; Kw. tł. nas.: 32,78g; Węglowodany ogółem: 298,87g; W tym cukry: 99,56g; Błonnik: 24,79g; Sól: 7,14g		

16.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa solferino 300ml (SEL), ryż mleczny 200g (MLE), mus jabłkowy 50g, sos waniliowy 50ml (MLE, SO2), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), galaretka drobiowa z warzywami 130g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253kcal; Białko ogółem: 101,8g; Tłuszcz: 76,88g; Kw. tł. nas.: 32,61g; Węglowodany ogółem: 300,8g; W tym cukry: 91,09g; Błonnik: 26,35g; Sól: 6,47g		
16.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 50g (GLU), pomidor 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), ser żółty 20g (MLE), papryka świeża 20g.	Zupa solferino 300ml (SEL), ryż brązowy gotowany 200g, sos pieczarkowy 50ml (GLU, MLE), surówka z kiszonej kapusty 120g, woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z marchwi 120g (MLE).	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), galaretka drobiowa z warzywami 130g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303kcal; Białko ogółem: 104,07g; Tłuszcz: 84,78g; Kw. tł. nas.: 34,7g; Węglowodany ogółem: 302,23g; W tym cukry: 54,3g; Błonnik: 47,3g; Sól: 9,54g		
16.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), ser żółty 20g (MLE), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Biszkopty 30g (JAJ, GLU).	Zupa minestrone 300ml (SEL), filet z morszczuka pieczony 80g (RYB), sos śmietanowy 50ml (MLE, SEL, GLU), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 120g, woda*. **Podwieczorek:** Kaszka kukurydziana z musem owocowym (MLE).	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (SEL, JAJ, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2807kcal; Białko ogółem: 121,37g; Tłuszcz: 102,8g; Kw. tł. nas.: 39,94g; Węglowodany ogółem: 364,52g; W tym cukry: 83,94g; Błonnik: 38,19g; Sól: 7,4g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
17.03.2026 Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), budyń wieprzowo – drobiowy pieczony 90g (JAJ, GLU), sos pieczarkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), kasza jęczmienna 200g (GLU), ćwikła 120g, woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364kcal; Białko ogółem: 107,97g; Tłuszcz: 92,23g; Kw. tł. nas.: 36,54g; Węglowodany ogółem: 289,58g; W tym cukry: 73,39g; Błonnik: 30,93g; Sól: 7,4g		
17.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), roszponka 5g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy gotowany 90g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), sałata masłowa 5g, twaróg 40g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1895kcal; Białko ogółem: 95,73g; Tłuszcz: 67,49g; Kw. tł. nas.: 32,76g; Węglowodany ogółem: 239,45g; W tym cukry: 44,38g; Błonnik: 26,71g; Sól: 6,47g		
17.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), roszponka 5g, pomidor 60g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy „Darek" 150g (MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy gotowany 90g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*. **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 200g.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), sałata masłowa 5g, twaróg 40g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184kcal; Białko ogółem: 107,48g; Tłuszcz: 75,79g; Kw. tł. nas.: 37,79g; Węglowodany ogółem: 283,15g; W tym cukry: 83,28g; Błonnik: 30,71g; Sól: 6,63g		
17.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), roszponka 5g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy gotowany 90g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), sałata masłowa 5g, twaróg 40g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821kcal; Białko ogółem: 95,65g; Tłuszcz: 59,23g; Kw. tł. nas.: 27,28g; Węglowodany ogółem: 239,37g; W tym cukry: 44,32g; Błonnik: 27,71g; Sól: 6,47g		
17.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy duszony 90g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), papryka świeża 60g, twaróg 40g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208kcal; Białko ogółem: 110,72g; Tłuszcz: 73,54g; Kw. tł. nas.: 25,91g; Węglowodany ogółem: 288,94g; W tym cukry: 78,19g; Błonnik: 29,42g; Sól: 6,62g		
17.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja i warzyw 60g (JAJ, GOR), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka brokułowa 120g (JAJ, GOR).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy duszony 90g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), mix sałat z warzywami, nasionami słonecznika, pestkami dyni, sosem winegret 120g (GOR).	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 50g (GLU), papryka świeża 60g, twaróg 40g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469kcal; Białko ogółem: 118,21g; Tłuszcz: 88,89g; Kw. tł. nas.: 31,27g; Węglowodany ogółem: 319,52g; W tym cukry: 71,4g; Błonnik: 43,47g; Sól: 8,78g		
17.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 40g (GLU), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy „Darek" 150g (MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), budyń wieprzowo – drobiowy pieczony 90g (JAJ, GLU), sos pieczarkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), kasza jęczmienna 200g (GLU), ćwikła 120g, woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g, masło 5g, mix sałat z warzywami, nasionami słonecznika, pestkami dyni, sosem winegret 120g (GOR).	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kasza jaglana na mleku 300ml (MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3001kcal; Białko ogółem: 135,51g; Tłuszcz: 118,06g; Kw. tł. nas.: 48,07g; Węglowodany ogółem: 366,61g; W tym cukry: 107,35g; Błonnik: 36,41g; Sól: 8,56g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
18.03.2026 Dieta podstawowa		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzy300ml (SEL, GLU, MLE), jaja gotowane 2 szt. (JAJ), sos musztardowy 50ml (SEL, GLU, GOR), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ) woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), galaretka drobiowa z warzywami 130g (SEL), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2402kcal; Białko ogółem: 111,07g; Tłuszcz: 88,03g; Kw. tł. nas.: 35,06g; Węglowodany ogółem: 306,24g; W tym cukry: 96,55g; Błonnik: 32,42g; Sól: 5,18g		
18.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB, JAJ), sos cytrynowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220kcal; Białko ogółem: 88,5g; Tłuszcz: 75,83g; Kw. tł. nas.: 38,74g; Węglowodany ogółem: 311,05g; W tym cukry: 103,05g; Błonnik: 33,95g; Sól: 9,72g		
18.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, banan 170g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Galaretka owocowa 150g.	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB, JAJ), sos cytrynowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** Kaszka manna z musem owocowym 150g (GLU, MLE).	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE), jogurt owocowy 150g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2487kcal; Białko ogółem: 96,54g; Tłuszcz: 75,53g; Kw. tł. nas.: 38,38g; Węglowodany ogółem: 370,83g; W tym cukry: 110,62g; Błonnik: 34,79g; Sól: 10,67g		
18.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB, JAJ), sos cytrynowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2146kcal; Białko ogółem: 88,42g; Tłuszcz: 67,57g; Kw. tł. nas.: 33,26g; Węglowodany ogółem: 310,97g; W tym cukry: 102,99g; Błonnik: 33,95g; Sól: 9,72g		
18.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB, JAJ), sos cytrynowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330kcal; Białko ogółem: 94,84g; Tłuszcz: 80,11g; Kw. tł. nas.: 30,61g; Węglowodany ogółem: 321,48g; W tym cukry: 99,99g; Błonnik: 35,05g; Sól: 6,87g		
18.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB,	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka jarzynowa 180g

konserwowa 50g (GLU), pomidor 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z brukselki 120g (GOR, JAJ).	JAJ), sos cytrynowy 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ), woda*. **Podwieczorek:** Galaretka mleczna 150g (MLE).	(JAJ, SEL, GOR, MLE), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2423kcal; Białko ogółem: 99,16g; Tłuszcz: 83,74g; Kw. tł. nas.: 32,93g; Węglowodany ogółem: 339,22g; W tym cukry: 96,64g; Błonnik: 49,65g; Sól: 9,08g		
18.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, banan 170g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), pasta drobiowa 30g, papryka świeża 20g.	Zupa jarzy300ml (SEL, GLU, MLE), jaja gotowane 2 szt. (JAJ), sos musztardowy 50ml (SEL, GLU, GOR), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR, JAJ) woda*. **Podwieczorek:** Kaszka manna z musem owocowym 150g (GLU, MLE).	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), galaretka drobiowa z warzywami 130g (SEL), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2848kcal; Białko ogółem: 130,79g; Tłuszcz: 98,23g; Kw. tł. nas.: 40,19g; Węglowodany ogółem: 376,5g; W tym cukry: 124,8g; Błonnik: 34,99g; Sól: 6,6g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie **II śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
19.03.2026 Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa szpinakowa z kalafiorem 300ml (SEL, GLU, MLE), makaron gotowany 200g (GLU), sos boloński 150g (SEL), surówka z selera 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), ogórek świeży 60g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210kcal; Białko ogółem: 104,05g; Tłuszcz: 86,2g; Kw. tł. nas.: 34,65g; Węglowodany ogółem: 269,41g; W tym cukry: 59,83g; Błonnik: 31,58g; Sól: 6,38g		
19.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), sałata masłowa 5g, jabłko pieczone 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), potrawka drobiowa z włoszczyzną 150g (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraki puree 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), roszponka 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1934kcal; Białko ogółem: 93,66g; Tłuszcz: 63,54g; Kw. tł. nas.: 33,28g; Węglowodany ogółem: 258,66g; W tym cukry: 83,57g; Błonnik: 27,05g; Sól: 6,88g		
19.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), sałata masłowa 5g, jabłko pieczone 200g, herbata 250ml. **II śniadanie:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), potrawka drobiowa z włoszczyzną 150g (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraki puree 120g, woda*. **Podwieczorek:** Biszkopty 30g (JAJ, GLU).	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), roszponka 5g, dżem owocowy 25g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2189kcal; Białko ogółem: 102,32g; Tłuszcz: 67,93g; Kw. tł. nas.: 35,07g; Węglowodany ogółem: 303,73g; W tym cukry: 104,3g; Błonnik: 27,18g; Sól: 7,07g		

19.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), sałata masłowa 5g, jabłko pieczone 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), potrawka drobiowa z włoszczyzną 150g (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraki puree 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), roszponka 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860kcal; Białko ogółem: 93,58g; Tłuszcz: 55,28g; Kw. tł. nas.: 27,8g; Węglowodany ogółem: 258,58g; W tym cukry: 83,51g; Błonnik: 27,05g; Sól: 6,88g		
19.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), potrawka drobiowa z włoszczyzną 150g (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), ogórek świeży 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1981kcal; Białko ogółem: 101,46g; Tłuszcz: 69,77g; Kw. tł. nas.: 25,45g; Węglowodany ogółem: 249g; W tym cukry: 60,12g; Błonnik: 28,01g; Sól: 7,27g		
19.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z fasolki szparagowej 120g (JAJ, GOR).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), potrawka drobiowa z włoszczyzną 150g (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*. **Podwieczorek:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z selera 120g (SEL, SO2).	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 50g (GLU), ogórek świeży 60g, sałata masłowa 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268kcal; Białko ogółem: 106,32g; Tłuszcz: 79,68g; Kw. tł. nas.: 31,25g; Węglowodany ogółem: 302,45g; W tym cukry: 60,59g; Błonnik: 47,96g; Sól: 10,25g		
19.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), papryka świeża 60g, pasta z groszku 30g (GOR), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE).	Zupa szpinakowa z kalafiorem 300ml (SEL, GLU, MLE), makaron gotowany 200g (GLU), sos boloński 150g (SEL), surówka z selera 120g (SEL, MLE), woda*. **Podwieczorek:** Biszkopty 30g (GLU, JAJ).	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), ogórek świeży 60g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kaszka kukurydziana na mleku 300ml (MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2675kcal; Białko ogółem: 123,11g; Tłuszcz: 95,92g; Kw. tł. nas.: 39,42g; Węglowodany ogółem: 346,93g; W tym cukry: 92,81g; Błonnik: 34,11g; Sól: 6,85g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		