Jadłospisy na okres 20.03. - 29.03.2026

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Piątek, 20.03.2026 Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja 60g (JAJ), pomidor 60g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz zabielany 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet z morszczuka ze szpinakiem pieczony 90g (RYB, GLU, MLE, JAJ), sos koperkowy 50ml (MLE, GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 120g (MLE), 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: 2194kcal; Białko ogółem: 91,53g; Tłuszcz: 90,78g; Kw. tł. nas.: 36,51g; Węglowodany ogółem: 269,94g; W tym cukry: 73,34g; Błonnik: 35,05g; Sól: 7,42g		
Piątek, 20.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta drobiowa 30g (SEL), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g (MLE, JAJ, GLU), jabłko pieczone 200g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), paprykarz z morszczuka z warzywami gotowany 180g (RYB, SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303kcal; Białko ogółem: 119,55g; Tłuszcz:74,12 g; Kw. tł. nas.: 37,24g; Węglowodany ogółem: 303,71g; W tym cukry: 88,09g; Błonnik: 32,05g; Sól: 5,49g		
Piątek, 20.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta drobiowa 30g (SEL), pomidor 60g, herbata 250ml. **II śniadanie:** kisiel ze śmietanką 150g (MLE)	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g (MLE, JAJ, GLU), jabłko pieczone 200g, woda*. **Podwieczorek:** kaszka kukurydziana z musem truskawkowym 150g (MLE)	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), paprykarz z morszczuka z warzywami gotowany 180g (RYB, SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2514kcal; Białko ogółem: 120,68g; Tłuszcz: 75,28g; Kw. tł. nas.: 37,73g; Węglowodany ogółem: 353g; W tym cukry: 113,13g; Błonnik: 32,64g; Sól:5,6 g		
Piątek, 20.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), jajo faszerowane 1 szt. (JAJ, SEL), pasta drobiowa 30g (SEL), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g (MLE, JAJ, GLU), jabłko pieczone 200g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), paprykarz z morszczuka z warzywami gotowany 180g (RYB, SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208kcal; Białko ogółem: 121,87g; Tłuszcz: 61,43g; Kw. tł. nas.: 30,33g; Węglowodany ogółem: 306,42g; W tym cukry: 90,12g; Błonnik: 33,38g; Sól: 5,58g		
Piątek, 20.03.2026 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), pasta z groszku 30g (GOR), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g (MLE, JAJ, GLU), jabłko świeże 200g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), paprykarz z morszczuka z warzywami gotowany 180g (RYB, SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412kcal; Białko ogółem: 120,15g; Tłuszcz: 79,27g; Kw. tł. nas.: 31,66g; Węglowodany ogółem: 319,09g; W tym cukry: 89,23g; Błonnik: 34,37g; Sól: 5,81g		
Piątek, 20.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ),	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), pierogi leniwe z	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), paprykarz z morszczuka z

pasta z groszku 30g (GOR), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), ser żółty 15g (MLE), ogórek kiszony 30g	cynamonem 250g (MLE, JAJ, GLU), jabłko świeże 200g, woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), surówka z marchwi 120g (MLE)	warzywami gotowany 180g (RYB, SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2587kcal; Białko ogółem: 122,07g; Tłuszcz: 83,35g; Kw. tł. nas.: 37,63g; Węglowodany ogółem: 357,83g; W tym cukry: 89,25g; Błonnik: 48,08g; Sól: 8,74g		
Piątek, 20.03.2026 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), pasta z jaja 60g (JAJ), pomidor 60g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** kisiel ze śmietanką 150g (MLE)	Barszcz zabielany 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet z morszczuka ze szpinakiem pieczony 90g (RYB, GLU, MLE, JAJ), sos koperkowy 50ml (MLE, GLU, SEL), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** kaszka kukurydziana z musem truskawkowym 150g (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: 2727kcal; Białko ogółem: 109,48g; Tłuszcz: 101,22g; Kw. tł. nas.: 42,40g; Węglowodany ogółem: 361,36g; W tym cukry: 119,64g; Błonnik: 36,92g; Sól: 7,91g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Sobota, 21.03.2026 Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), 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).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), rolada wieprzowo-drobiowa pieczona 90g (GLU, JAJ, MLE), sos szpinakowy 50ml (SEL, GLU, MLE), kasza jęczmienna 200g (GLU), sałatka z buraka 120g, woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178kcal; Białko ogółem: 101,05g; Tłuszcz: 78,77g; Kw. tł. nas.: 32,20g; Węglowodany ogółem: 279,76g; W tym cukry: 66,93g; Błonnik: 30,05g; Sól: 6,55g		
Sobota, 21.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), sałata 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy gotowany 90g (JAJ, MLE, GLU), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g (MLE, SEL), 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: 1847kcal; Białko ogółem: 97,81g; Tłuszcz: 55,77g; Kw. tł. nas.: 31,43g; Węglowodany ogółem: 251,79g; W tym cukry: 59,95g; Błonnik: 27,47g; Sól: 6,36g		
Sobota, 21.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), sałata 5g, dżem owocowy 25g, herbata 250ml. **II śniadanie:** serek waniliowy „Darek" 150g (MLE)	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy gotowany 90g (JAJ, MLE, GLU), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g (MLE, SEL), woda*. **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218kcal; Białko ogółem: 109,14g; Tłuszcz: 72,64g; Kw. tł. nas.: 42,43g; Węglowodany ogółem: 297,46g; W tym cukry: 70,1g; Błonnik: 28,63g; Sól: 7,3g		
Sobota, 21.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU),	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy gotowany 90g (JAJ, MLE, GLU), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU,	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

sałata 5g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	MLE), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g (MLE, SEL), woda*.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1773kcal; Białko ogółem: 97,73g; Tłuszcz: 47,51g; Kw. tł. nas.: 25,95g; Węglowodany ogółem: 251,71g; W tym cukry: 59,89g; Błonnik: 27,47g; Sól: 6,36g		
Sobota, 21.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), ogórek świeży 60g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy duszony 90g (JAJ, MLE, GLU), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1948kcal; Białko ogółem: 103,9g; Tłuszcz: 61,04g; Kw. tł. nas.: 23,87g; Węglowodany ogółem: 259,15g; W tym cukry: 53,52g; Błonnik: 29,43g; Sól: 4,58g		
Sobota, 21.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 50g (GLU), ogórek świeży 60g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka brokułowa z jajem 120g (JAJ, GOR)	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), paluszek drobiowy duszony 90g (JAJ, MLE, GLU), sos pomidorowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*. **Podwieczorek:** galaretka mleczna 150g (MLE)	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2031kcal; Białko ogółem: 109,1g; Tłuszcz:65,39g; Kw. tł. nas.: 26,73g; Węglowodany ogółem: 269,36g; W tym cukry: 48,47g; Błonnik: 38,8g; Sól: 6,1g		
Sobota, 21.03.2026 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), twaróg 80g (MLE), ogórek świeży 60g, dżem owocowy 25g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** serek waniliowy „Darek” 150g (MLE)	Zupa selerowa 300ml (SEL, GLU, MLE), rolada wieprzowo-drobiowa pieczona 90g (GLU, JAJ, MLE), sos szpinakowy 50ml (SEL, GLU, MLE), kasza jęczmienna 200g (GLU), sałatka z buraka 120g, woda*. **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kasza jaglana na mleku 300ml (MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2590kcal; Białko ogółem: 123,61g; Tłuszcz: 92g; Kw. tł. nas.: 40,28g; Węglowodany ogółem: 330,91g; W tym cukry: 98,71g; Błonnik: 30,85g; Sól: 6,98g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Niedziela, 22.03.2026 Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), ser żółty 40g (MLE), pomidor 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU, MLE), schab pieczony 70g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 120g, woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2027kcal; Białko ogółem: 97,38g; Tłuszcz: 80,14g; Kw. tł. nas.: 33,72g; Węglowodany ogółem:241,55 g; W tym cukry: 57,26g; Błonnik: 27,18g; Sól:4,72 g		
Niedziela, 22.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa - szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU, MLE), udziec drobiowy gotowany 110g, sos własny 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), wędlina drobiowa – krakowska 20g (GLU), sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

mlekiem 250ml (GLU, MLE).		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1905kcal; Białko ogółem: 106,9g; Tłuszcz: 72,51g; Kw. tł. nas.: 34,12g; Węglowodany ogółem: 217,49g; W tym cukry: 49,64g; Błonnik: 22,42g; Sól: 7,15g		
Niedziela, 22.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa - szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml. **II śniadanie:** jabłko pieczone 200g	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU, MLE), udziec drobiowy gotowany 110g, sos własny 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** ryż mleczny z cynamonem 150g (MLE)	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), wędlina drobiowa – krakowska 20g (GLU), sałata 5g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102kcal; Białko ogółem: 107,26g; Tłuszcz: 74,06g; Kw. tł. nas.: 34,71g; Węglowodany ogółem: 266,44g; W tym cukry: 66,26g; Błonnik: 27,13g; Sól: 7,18g		
Niedziela, 22.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa - szynka konserwowa 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU, MLE), udziec drobiowy gotowany 110g, sos własny 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), białko jaja faszerowane 1 szt. (JAJ), wędlina drobiowa – krakowska 20g (GLU), sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1810kcal; Białko ogółem: 109,22g; Tłuszcz: 59,82g; Kw. tł. nas.: 27,21g; Węglowodany ogółem: 220,2g; W tym cukry: 50,83g; Błonnik: 23,75g; Sól: 7,24g		
Niedziela, 22.03.2026 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), pomidor 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU, MLE), udziec drobiowy duszony 110g, sos własny 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 120g (MLE), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), wędlina drobiowa – krakowska 20g (GLU), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997kcal; Białko ogółem: 107,6g; Tłuszcz: 70,54g; Kw. tł. nas.: 25,11g; Węglowodany ogółem: 245,6g; W tym cukry: 63,08g; Błonnik: 27,33g; Sól:6,12g		
Niedziela, 22.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa - szynka konserwowa 50g (GLU), pomidor 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE),	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU, MLE), udziec drobiowy duszony 110g, sos własny 50ml (GLU, SEL, MLE), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 120g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE),	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), wędlina drobiowa – krakowska 20g (GLU), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270kcal; Białko ogółem: 109,31g; Tłuszcz: 79,54g; Kw. tł. nas.: 28,8g; Węglowodany ogółem: 298,04g; W tym cukry: 71,1g; Błonnik: 43,58g; Sól: 8,79g		
Niedziela, 22.03.2026 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), ser żółty 40g (MLE), pomidor 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** ryż mleczny z cynamonem 150g (MLE)	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU, MLE), schab pieczony 70g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 120g, woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), twaróg z pietruszką 40g (MLE)	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), ryż na mleku 300ml (GLU, MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2671kcal; Białko ogółem: 120,79g; Tłuszcz: 100,75g; Kw. tł. nas.: 43,44g; Węglowodany ogółem: 337,24g; W tym cukry: 85,91g; Błonnik: 36,84g; Sól: 7,03g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie	Obiad	Kolacja

II śniadanie	Podwieczorek	
Poniedziałek, 23.03.2026 Dieta podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), papryka świeża 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), ryż mleczny z musem jabłkowym i sosem waniliowym 300g (MLE, SO_2), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), gulasz wieprzowy z warzywami 180g (SEL, GLU), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2312kcal; Białko ogółem:99,23 g; Tłuszcz: 83,6g; Kw. tł. nas.: 37,31g; Węglowodany ogółem: 304,48g; W tym cukry: 95,17g; Błonnik: 28,08g; Sól: 6,21g		
Poniedziałek, 23.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), budyń z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB, JAJ, GLU, MLE), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g (GLU, SEL, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1929kcal; Białko ogółem: 91,96g; Tłuszcz: 65,45g; Kw. tł. nas.: 34,68g; Węglowodany ogółem: 260,06g; W tym cukry: 56,52g; Błonnik: 32,70g; Sól: 7,37g		
Poniedziałek, 23.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Kasza jęczmienna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), roszponka 5g, herbata 250ml. **II śniadanie:** budyń śmietankowy z musem truskawkowym 150g (MLE)	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), budyń z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB, JAJ, GLU, MLE), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*. **Podwieczorek:** biszkopty 30g (GLU, JAJ)	Chleb pszenny 72g (GLU), sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g (GLU, SEL, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), masło 15g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2050kcal; Białko ogółem: 93,69g; Tłuszcz: 64,82g; Kw. tł. nas.:33,5 g; Węglowodany ogółem: 290,49g; W tym cukry: 65,55g; Błonnik: 32,05g; Sól: 7,51g		
Poniedziałek, 23.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Kasza jęczmienna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), budyń z morszczuka ze szpinakiem gotowany 90g (RYB, JAJ, GLU, MLE), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, seler gotowany 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g (GLU, SEL, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1855kcal; Białko ogółem: 91,88g; Tłuszcz: 57,19g; Kw. tł. nas.: 29,2g; Węglowodany ogółem: 259,98g; W tym cukry: 56,46g; Błonnik: 32,7g; Sól:7,37 g		
Poniedziałek, 23.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Kasza jęczmienna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), papryka świeża 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), budyń z morszczuka ze szpinakiem duszony 90g (RYB, JAJ, GLU, MLE), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka z selera 120g (MLE, SEL), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g (GLU, SEL, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2049kcal; Białko ogółem: 102,22g; Tłuszcz: 64,16g; Kw. tł. nas.: 27,25g; Węglowodany ogółem: 282,88g; W tym cukry: 58,84g; Błonnik: 35,49g; Sól: 5,78g		
Poniedziałek, 23.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z brukselki 120g (GOR)	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), budyń z morszczuka ze szpinakiem duszony 90g (RYB, JAJ, GLU, MLE), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka z selera 120g (MLE, SEL), woda*.	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka warzywno-owocowa z ciemnym makaronem 180g (GLU, SEL, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

	Podwieczorek: chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z groszku 30g (GOR), pomidor 20g	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2319kcal; Białko ogółem: 109,72g; Tłuszcz: 74,51g; Kw. tł. nas.: 31,62g; Węglowodany ogółem: 329,22g; W tym cukry: 53,95g; Błonnik: 54,62g; Sól: 9,69g		
Poniedziałek, 23.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Kasza jęczmienna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), papryka świeża 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** biszkopty 30g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), ryż mleczny z musem jabłkowym i sosem waniliowym 300g (MLE, SO_2), woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z groszku 30g (GOR), pomidor 20g	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), gulasz wieprzowy z warzywami 180g (SEL, GLU), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kaszka kukurydziana na mleku 300ml (MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2820kcal; Białko ogółem: 118,04g; Tłuszcz: 98,11g; Kw. tł. nas.: 43,41g; Węglowodany ogółem: 384,7g; W tym cukry: 109,84g; Błonnik: 35,53g; Sól: 8,09g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Wtorek, 24.03.2026 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 szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), fasola po bretońsku 160g (SEL, SOJ), ziemniaki 200g, jabłko świeże 200g, woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291kcal; Białko ogółem: 112,91g; Tłuszcz: 86,11g; Kw. tł. nas.: 33,07g; Węglowodany ogółem: 283,76g; W tym cukry: 64,77g; Błonnik: 36,43g; Sól: 6,05g		
Wtorek, 24.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet drobiowy z ryżem gotowany 90g (MLE, GLU, JAJ), sos z włoszczyzną 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1985kcal; Białko ogółem: 98,62g; Tłuszcz: 64,88g; Kw. tł. nas.: 33,11g; Węglowodany ogółem: 262,2g; W tym cukry: 65,33g; Błonnik: 23,25g; Sól: 8,38g		
Wtorek, 24.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, herbata 250ml. **II śniadanie:** kisiel z jabłek 150g	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet drobiowy z ryżem gotowany 90g (MLE, GLU, JAJ), sos z włoszczyzną 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, woda*. **Podwieczorek:** serek waniliowy „Darek" 150g (MLE)	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), sałata 5g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2161kcal; Białko ogółem: 104,28g; Tłuszcz: 68,99g; Kw. tł. nas.: 35,75g; Węglowodany ogółem: 293,62g; W tym cukry: 89,58g; Błonnik: 26,06g; Sól: 8,44g		
Wtorek, 24.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet drobiowy z ryżem gotowany 90g (MLE, GLU, JAJ), sos z włoszczyzną 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), jajo faszerowane 1 szt. (JAJ), sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1890kcal; Białko ogółem: 100,94g; Tłuszcz: 52,19g; Kw. tł. nas.: 26,20g; Węglowodany ogółem: 264,91g; W tym cukry: 66,55g; Błonnik: 24,58g; Sól: 8,47g		
Wtorek, 24.03.2026 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 – krakowska 40g (GLU), pomidor 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet drobiowy z ryżem duszony 90g (MLE, GLU, JAJ), sos z włoszczyzną 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2056kcal; Białko ogółem: 104,73g; Tłuszcz: 68,36g; Kw. tł. nas.: 25,07g; Węglowodany ogółem: 266,75g; W tym cukry: 57,03g; Błonnik: 24,97g; Sól: 7,62g		
Wtorek, 24.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 50g (GLU), pomidor 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** kisiel z jabłek bez cukru 150g	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pulpet drobiowy z ryżem duszony 90g (MLE, GLU, JAJ), sos z włoszczyzną 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, sałatka z buraczka 120g, woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), mix sałat z warzywami, nasionami słonecznika, pestkami dyni i sosem winegret 120g (GOR).	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218kcal; Białko ogółem: 104,2g; Tłuszcz: 72,01g; Kw. tł. nas.: 25,86g; Węglowodany ogółem: 305,88g; W tym cukry: 61,72g; Błonnik: 37,86g; Sól: 9,2g		
Wtorek, 24.03.2026 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, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** serek waniliowy „Darek” 150g (MLE)	Zupa szpinakowa 300ml (SEL, GLU, MLE), fasola po bretońsku 160g (SEL, SOJ), ziemniaki 200g, jabłko świeże 200g, woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), mix sałat z warzywami, nasionami słonecznika, pestkami dyni i sosem winegret 120g (GOR).	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), ogórek świeży 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2935kcal; Białko ogółem: 140,8g; Tłuszcz: 113,01g; Kw. tł. nas.: 43,76g; Węglowodany ogółem: 360,22g; W tym cukry: 98,93g; Błonnik: 42,84g; Sól: 7,21g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Środa, 25.03.2026 Dieta podstawowa		
Makaron 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 160g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), filet z morszczuka pieczony 80g (RYB), sos cytrynowy 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475kcal; Białko ogółem: 95,84g; Tłuszcz: 93,15g; Kw. tł. nas.: 36,42g; Węglowodany ogółem: 327,84g; W tym cukry: 100,57g; Błonnik: 36,42g; Sól: 5,94g		
Środa, 25.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane gotowane 220g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (GLU, SEL,	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), leczo drobiowe z warzywami 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z

40g (GLU), roszponka 5g, banan 160g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	MLE), galaretka mleczna 150g (MLE), woda*.	mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208kcal; Białko ogółem: 98,86g; Tłuszcz: 53,54g; Kw. tł. nas.: 30,20g; Węglowodany ogółem: 347,54g; W tym cukry: 93,95g; Błonnik: 37,5g; Sól: 6,34g		
Środa, 25.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), roszponka 5g, banan 160g, herbata 250ml. **II śniadanie:** kaszka kukurydziana z musem truskawkowym 150g (MLE)	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane gotowane 220g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (GLU, SEL, MLE), galaretka mleczna 150g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** chleb pszenny 24g (GLU), masło 5g, dżem owocowy 20g	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), leczo drobiowe z warzywami 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2431kcal; Białko ogółem: 101,85g; Tłuszcz: 57,41g; Kw. tł. nas.: 32,42g; Węglowodany ogółem: 392,29g; W tym cukry: 105,2g; Błonnik: 38,88g; Sól: 6,68g		
Środa, 25.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), roszponka 5g, banan 160g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane gotowane 220g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (GLU, SEL, MLE), galaretka mleczna 150g (MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), leczo drobiowe z warzywami 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134kcal; Białko ogółem: 98,78g; Tłuszcz: 45,28g; Kw. tł. nas.: 24,72g; Węglowodany ogółem: 347,46g; W tym cukry: 93,89g; Błonnik:37,5; Sól: 6,34g		
Środa, 25.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), papryka świeża 60g, banan 160g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane gotowane 220g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (GLU, SEL, MLE), galaretka mleczna 150g (MLE), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), leczo drobiowe z warzywami 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347kcal; Białko ogółem: 105,56g; Tłuszcz: 56,39g; Kw. tł. nas.: 24,64g; Węglowodany ogółem: 370,43g; W tym cukry: 101,93g; Błonnik: 40,37g; Sól: 5,56g		
Środa, 25.03.2026 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 160g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE),	Barszcz z warzywami 300ml (SEL, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane gotowane 220g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50ml (GLU, SEL, MLE), galaretka mleczna 150g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE),	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), leczo drobiowe z warzywami 180g (SEL), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628kcal; Białko ogółem: 108,65g; Tłuszcz: 69,64g; Kw. tł. nas.: 29,66g; Węglowodany ogółem: 414,85g; W tym cukry: 104,67g; Błonnik: 57,83g; Sól: 8,18g		
Środa, 25.03.2026 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 – szynka konserwowa 40g (GLU), papryka świeża 60g, banan 160g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** kaszka kukurydziana z musem truskawkowym 150g (MLE)	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), filet z morszczuka pieczony 80g (RYB), sos cytrynowy 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*. **Podwieczorek:** chleb pszenny 24g (GLU), masło 5g, dżem owocowy 20g	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kasza jaglana na mleku 300ml (MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3037kcal; Białko ogółem: 116,54g; Tłuszcz: 106,77g; Kw. tł. nas.: 44,15g; Węglowodany ogółem: 417,28g; W tym cukry: 133,9g; Błonnik: 39,38g; Sól: 6,66g		

* woda pitna dostępna na oddziałach

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Czwartek, 26.03.2026 Dieta podstawowa		
Ryż na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), ogórek kiszony 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń rzymska z brokułem pieczona 90g (MLE, JAJ, GLU), sos z włoszczyzną 50ml (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna 200g (GLU), ćwikła 120g (MLE, SO_2), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja 60g (JAJ, GOR), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306kcal; Białko ogółem: 94,21g; Tłuszcz: 94,88g; Kw. tł. nas.: 33,18g; Węglowodany ogółem: 280,83g; W tym cukry: 58,75g; Błonnik: 28,71g; Sól: 7,48g		
Czwartek, 26.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Ryż na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta drobiowa 30g (GOR), sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy gotowany 90g (GLU, JAJ, MLE), sos z kurkumą 50ml (SEL, MLE, GLU), ziemniaki 200g, seler gotowany ze szpinakiem 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa - udko z kurczaka 40g (GLU), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1883kcal; Białko ogółem: 92,13g; Tłuszcz: 63,81g; Kw. tł. nas.: 31,58g; Węglowodany ogółem: 249,19g; W tym cukry: 50,33g; Błonnik: 27,77g; Sól: 7,27g		
Czwartek, 26.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Ryż na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta drobiowa 30g (GOR), sałata 5g, herbata 250ml. **II śniadanie:** jabłko pieczone 200g	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy gotowany 90g (GLU, JAJ, MLE), sos z kurkumą 50ml (SEL, MLE, GLU), ziemniaki 200g, seler gotowany ze szpinakiem 120g (SEL, MLE), woda*. **Podwieczorek:** kaszka manna z musem owocowym 150g (MLE, GLU)	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa - udko z kurczaka 40g (GLU), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075kcal; Białko ogółem: 94,11g; Tłuszcz: 63,99g; Kw. tł. nas.: 31,12g; Węglowodany ogółem: 298,03g; W tym cukry: 75,7g; Błonnik: 31,83g; Sól: 8,32g		
Czwartek, 26.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Ryż na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), jajo faszerowane 1 szt. (JAJ, GOR), pasta drobiowa 30g (GOR), sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy gotowany 90g (GLU, JAJ, MLE), sos z kurkumą 50ml (SEL, MLE, GLU), ziemniaki 200g, seler gotowany ze szpinakiem 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa - udko z kurczaka 40g (GLU), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1788kcal; Białko ogółem: 94,45g; Tłuszcz: 51,12g; Kw. tł. nas.: 24,67g; Węglowodany ogółem: 251,9g; W tym cukry: 51,55g; Błonnik: 29,1g; Sól: 7,36g		
Czwartek, 26.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Ryż na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta z groszku 30g (GOR), ogórek kiszony 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy duszony 90g (GLU, JAJ, MLE), sos z kurkumą 50ml (SEL, MLE, GLU), ziemniaki 200g, surówka z selera 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa - udko z kurczaka 40g (GLU), pomidor 60g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1962kcal; Białko ogółem: 92,56g; Tłuszcz: 67,51g; Kw. tł. nas.: 24,88g; Węglowodany ogółem: 259,18g; W tym cukry: 44,06g; Błonnik: 29,54g; Sól: 7,55g		
Czwartek, 26.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik drobiowy	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g

(MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta z groszku 30g (GOR), ogórek kiszony 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE),	duszony 90g (GLU, JAJ, MLE), sos z kurkumą 50ml (SEL, MLE, GLU), ziemniaki 200g, surówka z selera 120g (SEL, MLE), woda*. **Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE),	(MLE), wędlina drobiowa - udko z kurczaka 50g (GLU), pomidor 60g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258kcal; Białko ogółem: 97,13g; Tłuszcz: 78,69g; Kw. tł. nas.: 28,77g; Węglowodany ogółem: 310,80g; W tym cukry: 57,76g; Błonnik: 47,51g; Sól: 11,41g		
Czwartek, 26.03.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
Ryż na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g (GLU), ogórek kiszony 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** jabłko świeże 200g	Zupa koperkowa 300ml (SEL, GLU, MLE), pieczeń rzymska z brokułem pieczona 90g (MLE, JAJ, GLU), sos z włoszczyzną 50ml (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna 200g (GLU), ćwikła 120g (MLE, SO_2), woda*. **Podwieczorek:** kaszka manna z musem owocowym 150g (MLE, GLU)	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja 60g (JAJ, GOR), dżem owocowy 25g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), makaron na mleku 300ml (GLU, MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2859kcal; Białko ogółem: 114,57g; Tłuszcz: 104,56g; Kw. tł. nas.: 34,52g; Węglowodany ogółem: 379,71g; W tym cukry: 106,32g; Błonnik: 34,27g; Sól: 8,91g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie **II śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
Piątek, 27.03.2026 Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Minestrone 300ml (SEL, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane gotowane 250g (GLU, MLE, JAJ), sos pieczarkowy 50ml (GLU, SEL, MLE), surówka z marchwi i chrzanem 120g (MLE), budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), galaretka z morszczuka z warzywami 130g (RYB, SEL), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2538kcal; Białko ogółem: 114,99g; Tłuszcz: 80,32g; Kw. tł. nas.: 35,01g; Węglowodany ogółem:358,14 g; W tym cukry: 83,41g; Błonnik: 45,30g; Sól: 7,96g		
Piątek, 27.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 180g (RYB, SEL), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 200g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1974kcal; Białko ogółem: 95,31g; Tłuszcz: 63,33g; Kw. tł. nas.: 32,14g; Węglowodany ogółem: 272,11g; W tym cukry: 77,94g; Błonnik: 34,84g; Sól: 7,26g		
Piątek, 27.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, herbata 250ml. **II śniadanie:** budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE)	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 180g (RYB, SEL), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 200g, woda*. **Podwieczorek:** biszkopty 30g (GLU, JAJ)	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR), jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2095kcal; Białko ogółem: 97,04g; Tłuszcz: 62,70g; Kw. tł. nas.: 30,96g; Węglowodany ogółem: 302,54g; W tym cukry: 86,97g; Błonnik: 34,19g; Sól: 7,4g		
Piątek, 27.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami gotowany 180g (RYB, SEL),	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR), kefir

80g (MLE), pomidor 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	ziemniaki 200g, jabłko pieczone 200g, woda*.	naturalny 200g (MLE),kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1900kcal; Białko ogółem: 95,23g; Tłuszcz: 55,07g; Kw. tł. nas.: 26,66g; Węglowodany ogółem: 272,03g; W tym cukry: 77,88g; Błonnik: 34,84g; Sól: 7,26g		
Piątek, 27.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami duszony 180g (RYB, SEL), ziemniaki 200g, jabłko świeże 200g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139kcal; Białko ogółem: 101,16g; Tłuszcz: 72,06g; Kw. tł. nas.: 27,39g; Węglowodany ogółem: 288,79g; W tym cukry: 78,35g; Błonnik: 37,16g; Sól: 5,63g		
Piątek, 27.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** Chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z brukselki 120g (GOR)	Krupnik 300ml (SEL, GLU, MLE), gulasz z morszczuka z warzywami duszony 180g (RYB, SEL), ziemniaki 200g, jabłko świeże 200g, 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), sałatka jarzynowa 180g (JAJ, SEL, GOR), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388kcal; Białko ogółem: 105,02g; Tłuszcz: 79,30g; Kw. tł. nas.: 32,29g; Węglowodany ogółem: 340,98g; W tym cukry: 81,62g; Błonnik: 58,15g; Sól: 9,42g		
Piątek, 27.03.2026 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), twaróg 80g (MLE), papryka świeża 60g, rukola 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** kisiel owocowy z jogurtem naturalnym 150g (MLE)	Minestrone 300ml (SEL, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane gotowane 250g (GLU, MLE, JAJ), sos pieczarkowy 50ml (GLU, SEL, MLE), surówka z marchwi i chrzanem 120g (MLE), budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE), woda*. **Podwieczorek:** biszkopty 30g (GLU, JAJ)	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), galaretka z morszczuka z warzywami 130g (RYB, SEL), kefir naturalny 200g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), na mleku 300ml (GLU, MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2958kcal; Białko ogółem: 128,76g; Tłuszcz: 86,87g; Kw. tł. nas.: 38,11g; Węglowodany ogółem: 436,73g; W tym cukry: 116,25g; Błonnik: 47,72g; Sól: 8,29g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Sobota, 28.03.2026 Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Marchwianka 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 90g (JAJ, GLU, MLE), sos ziołowy 50ml (SEL, MLE, GLU), kasza jęczmienna 200g (GLU), surówka z selera 120g (MLE, SEL), *woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta z groszku 30g (GOR), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177kcal; Białko ogółem: 95,80g; Tłuszcz: 85,47g; Kw. tł. nas.: 33,09g; Węglowodany ogółem: 272,68g; W tym cukry: 64,93g; Błonnik: 34,69g; Sól: 7,66g		
Sobota, 28.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja 60g (JAJ, GOR), sałata 5g,	Marchwianka 300ml (SEL, GLU, MLE), rolada drobiowa z warzywami gotowana 90g (SEL, JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE),

jabłko pieczone 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	(SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, woda*.	kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1968kcal; Białko ogółem: 86,5g; Tłuszcz: 65,61g; Kw. tł. nas.: 35,09g; Węglowodany ogółem: 271,91g; W tym cukry: 83,34g; Błonnik: 28,99g; Sól: 7,64g		
Sobota, 28.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), pasta z jaja 60g (JAJ, GOR), sałata 5g, jabłko pieczone 200g, herbata 250ml. **II śniadanie:** galaretka owocowa 150g	Marchwianka 300ml (SEL, GLU, MLE), rolada drobiowa z warzywami gotowana 90g (SEL, JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, woda*. **Podwieczorek:** serek waniliowy „Darek" 150g (MLE)	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2041kcal; Białko ogółem: 91,35g; Tłuszcz: 69,09g; Kw. tł. nas.: 37,66g; Węglowodany ogółem: 278,37g; W tym cukry: 93,04g; Błonnik: 28,21g; Sól: 7,69g		
Sobota, 28.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja 60g (JAJ, GOR), sałata 5g, jabłko pieczone 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Marchwianka 300ml (SEL, GLU, MLE), rolada drobiowa z warzywami gotowana 90g (SEL, JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1894kcal; Białko ogółem: 86,42g; Tłuszcz: 57,35g; Kw. tł. nas.: 29,61g; Węglowodany ogółem: 271,83g; W tym cukry: 83,28g; Błonnik: 28,99g; Sól: 7,64g		
Sobota, 28.03.2026 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 60g (JAJ, GOR), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Marchwianka 300ml (SEL, GLU, MLE), rolada drobiowa z warzywami duszona 90g (SEL, JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – krakowska 40g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2077kcal; Białko ogółem: 92,61g; Tłuszcz: 69,09g; Kw. tł. nas.: 27,05g; Węglowodany ogółem: 285,76g; W tym cukry: 83,55g; Błonnik: 30,86g; Sól: 6,88g		
Sobota, 28.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), pasta z jaja 60g (JAJ, GOR), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** galaretka mleczna 150g (MLE)	Marchwianka 300ml (SEL, GLU, MLE), rolada drobiowa z warzywami duszona 90g (SEL, JAJ, GLU), sos koperkowy 50ml (SEL, GLU, MLE), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g, 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), wędlina drobiowa – krakowska 50g (GLU), pomidor 60g, jogurt naturalny 150g (MLE), kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2164kcal; Białko ogółem: 94,36g; Tłuszcz: 69,01g; Kw. tł. nas.: 29,80g; Węglowodany ogółem: 311,87g; W tym cukry: 81,21g; Błonnik: 44,24g; Sól: 8,51g		
Sobota, 28.03.2026 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 – krakowska 40g (GLU), ogórek świeży 60g, jabłko świeże 200g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** galaretka owocowa 150g	Marchwianka 300ml (SEL, GLU, MLE), zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 90g (JAJ, GLU, MLE), sos ziołowy 50ml (SEL, MLE, GLU), kasza jęczmienna 200g (GLU), surówka z selera 120g (MLE, SEL), *woda*. **Podwieczorek:** serek waniliowy „Darek" 150g (MLE)	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), jajo gotowane 1 szt. (JAJ), pasta z groszku 30g (GOR), pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595kcal; Białko ogółem: 118,91g; Tłuszcz: 99,77g; Kw. tł. nas.: 41,43g; Węglowodany ogółem: 323,26g; W tym cukry: 96,91g; Błonnik: 36,42g; Sól: 8,09g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
Niedziela, 29.03.2026 Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), dżem owocowy 25g, papryka świeża 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Ryżanka 300ml (SEL), łopatka wieprzowa pieczona 80g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*.	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), ogórek kiszony 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063kcal; Białko ogółem: 96,78g; Tłuszcz: 77,54g; Kw. tł. nas.: 30,98g; Węglowodany ogółem: 254,89g; W tym cukry: 58,33g; Błonnik: 26,93g; Sól: 4,13g		
Niedziela, 29.03.2026 Dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Ryżanka 300ml (SEL), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), dżem owocowy 25g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817kcal; Białko ogółem: 99,29g; Tłuszcz: 57,02g; Kw. tł. nas.: 31,32g; Węglowodany ogółem: 237,81g; W tym cukry: 55,25g; Błonnik: 24,65g; Sól: 5,98g		
Niedziela, 29.03.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), roszponka 5g, herbata 250ml. **II śniadanie:** kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g (MLE)	Ryżanka 300ml (SEL), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g (SEL, MLE), woda*. **Podwieczorek:** kisiel owocowy z jogurtem naturalnym 150g	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 15g (MLE), twaróg 80g (MLE), dżem owocowy 25g, sałata 5g, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2015kcal; Białko ogółem: 100,6g; Tłuszcz: 56,58g; Kw. tł. nas.: 30,85g; Węglowodany ogółem: 287,36g; W tym cukry: 79,54g; Błonnik: 25,24g; Sól: 6,1g		
Niedziela, 29.03.2026 Dieta niskotłuszczowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pasta drobiowa 30g (GOR), roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Ryżanka 300ml (SEL), schab gotowany 70g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g (SEL, MLE), woda*.	Chleb pszenny 72g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), dżem owocowy 25g, sałata 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1743kcal; Białko ogółem: 99,21g; Tłuszcz: 48,76g; Kw. tł. nas.: 25,84g; Węglowodany ogółem: 237,73g; W tym cukry: 55,19g; Błonnik: 24,65g; Sól: 5,98g		
Niedziela, 29.03.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), pasta z groszku 30g (GOR), papryka świeża 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).	Ryżanka 300ml (SEL), schab duszony 70g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*.	Chleb mieszany 57g (GLU), chleb graham 40g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), ogórek kiszony 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1944kcal; Białko ogółem: 100,48g; Tłuszcz: 65,12g; Kw. tł. nas.: 23,88g; Węglowodany ogółem: 250,42g; W tym cukry: 50,41g; Błonnik: 28,76g; Sól: 5,29g		
Niedziela, 29.03.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 50g (GLU), pasta z groszku 30g (GOR), papryka	Ryżanka 300ml (SEL), schab duszony 70g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*.	Chleb graham 80g (GLU), chleb mieszany 28g (GLU), masło 10g (MLE), twaróg 80g (MLE), ogórek kiszony 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE).

świeża 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka brokułowa 120g (JAJ, GOR)	**Podwieczorek:** chleb graham 40g (GLU), masło 5g (MLE), mix sałat z warzywami i sosem winegret 120g	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2204kcal; Białko ogółem: 107,35g; Tłuszcz: 80,49g; Kw. tł. nas.: 29,43g; Węglowodany ogółem: 281,1g; W tym cukry: 43,6g; Błonnik: 42,81g; Sól: 7,21g		
Niedziela, 29.03.2026 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), twaróg 80g (MLE), dżem owocowy 25g, papryka świeża 60g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE). **II śniadanie:** kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g (MLE)	Ryżanka 300ml (SEL, GLU, MLE), łopatka wieprzowa pieczona 80g, sos własny 50ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki 200g, surówka jarzynowa 120g (GOR), woda*. **Podwieczorek:** kisiel z jogurtem naturalnym 150g (MLE)	Chleb graham 40g (GLU), chleb mieszany 57g (GLU), masło 15g (MLE), wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g (GLU), ogórek kiszony 60g, roszponka 5g, kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), kasza jaglana na mleku 300ml (MLE)
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2600kcal; Białko ogółem: 115,8g; Tłuszcz: 86,85g; Kw. tł. nas.: 36,02g; Węglowodany ogółem:349,13 g; W tym cukry: 104,7g; Błonnik: 29,1g; Sól: 4,63g		
* woda pitna dostępna na oddziałach Chojnice, 19.03.2026 sporządziła: dietetyczka Monika Ryduchowska		