

**11.03.2026. środa**

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Zupa mleczna– 450g Ser żółty - 30g papryka - 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka- 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa kalafiorowa – 450g Kotlet mielony - 100g Ziemniaki - 200g Surówka z selera i jabłka - 100g kompot	Chałka Banany	Wędlina - 30g Chleb pszenny – 150g Masło – 10g Herbata Pomidor – 30g Sałata - liść	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Paszтет drob. - ¼ szt./Wędlina 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Papryka - 30g	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa z lanym ciastem – 450g Potrawka z kurczaka - 100g Ziemniaki - 200g Kalafior - 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Bułka /Chleb razowy –1 szt./150g Wędlina - 30g Masło – 20g Pomidor - 30g Herbata Sałata - liść	Jogurt Naturalny - 1 szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3128.4 kcal</b> Białko ogółem: <b>122.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>402.6 g</b> Tłuszcz: <b>119.3 g</b> Sól: <b>7.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>29.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>60.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>44.1 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2965.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>114.2 g</b> Węglowodany ogółem: <b>374.3 g</b> Tłuszcz: <b>110.6 g</b> Sól: <b>6.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>25.7 g</b> Suma cukrów prostych: <b>55.9 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>39.6 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2846.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>131.5 g</b> Węglowodany ogółem: <b>318.9 g</b> Tłuszcz: <b>104.8 g</b> Sól: <b>6.8 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>34.6 g</b> Suma cukrów prostych: <b>41.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>35.7 g</b>		

**12.03.2026r. czwartek**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Chleb - 150g Dżem - 30g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Jabłko – 1szt.	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g	Pomidorowa z makaronem 450g Pierś pieczona w sosie - 100g Ryż – 200g Buraczki – 100g Kompot	Biszkopty Mandarynka - 1szt	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Dżem 30g /Ser żółty - 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Jabłko – 1szt Kawa inka/ herbata Rzodkiewka – 10g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina – 30g Ogórek kiszony – 30g	Pomidorowa z makaronem 450g Pierś gotowana w sosie - 100g Ryż – 200g Buraczki – 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlina - 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Paszтет drobiowy- ¼ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g Sałata - liść
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3187.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>125.4 g</b> Węglowodany ogółem: <b>415.8 g</b> Tłuszcz: <b>118.2 g</b> Sól: <b>7.5 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>27.9 g</b> Suma cukrów prostych: <b>66.4 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>43.5 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>3024.6 kcal</b> Białko ogółem: <b>117.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>387.2 g</b> Tłuszcz: <b>111.4 g</b> Sól: <b>6.6 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>24.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>59.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>40.8 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2894.1 kcal</b> Białko ogółem: <b>134.9 g</b> Węglowodany ogółem: <b>323.6 g</b> Tłuszcz: <b>106.3 g</b> Sól: <b>6.9 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>35.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>42.3 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>36.1 g</b>		

### 13.03.2026. piątek

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem - 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Ser żółty – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g	Zupa Fasolowa – 450g Łazanki z kapustą białą ze skwarkami – 200g Kompot	Sok Bobofruit Chałka	Pasztet drobiowy – ¼ szt. Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem - 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ser żółty – 30g Ogórek kiszony – 30g	Zupa jarzynowa – 450g Łazanki z kapustą białą ze skwarkami – 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Ryba w puszcze – ½ szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Pasztet drobiowy – ¼ szt. Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Rzodkiewka - 10g	Kanapka: Ser topiony – ½ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3056.2 kcal</b> Białko ogółem: <b>113.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>421.5 g</b> Tłuszcz: <b>108.6 g</b> Sól: <b>7.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>31.7 g</b> Suma cukrów prostych: <b>62.4 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>41.7 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2918.9 kcal</b> Białko ogółem: <b>105.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>392.8 g</b> Tłuszcz: <b>101.7 g</b> Sól: <b>6.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.5 g</b> Suma cukrów prostych: <b>58.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>38.4 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2769.4 kcal</b> Białko ogółem: <b>128.1 g</b> Węglowodany ogółem: <b>309.7 g</b> Tłuszcz: <b>99.2 g</b> Sól: <b>6.5 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>36.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>39.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>34.6 g</b>		

### 14.03.2026. sobota

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Zupa mleczna– 450g Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką - 30g Chleb - 150g Masło -10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa pomidorowa z ryżem – 450g Schab pieczony w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Surówka z marchwi i jabłka - 100g Kompot	Herbatniki – 50g Jogurt Gratka – 1 szt.	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką - 30g Bułka – 1szt. Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa pomidorowa z ryżem – 450g Schab gotowany w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Marchewka zasmażana - 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlina - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Pasztet drob. – ¼ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3226.9 kcal</b> Białko ogółem: <b>129.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>409.4 g</b> Tłuszcz: <b>121.8 g</b> Sól: <b>7.4 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>28.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>63.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>45.9 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>3045.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>119.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>381.6 g</b> Tłuszcz: <b>113.7 g</b> Sól: <b>6.7 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>24.9 g</b> Suma cukrów prostych: <b>57.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>41.5 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2871.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>136.4 g</b> Węglowodany ogółem: <b>318.4 g</b> Tłuszcz: <b>104.7 g</b> Sól: <b>6.9 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>36.1 g</b> Suma cukrów prostych: <b>40.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>36.8 g</b>		

**15.03.2026. niedziela**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Dżem - 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Rosół z makaronem – 450g Udko pieczone - 140g Ryż - 200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g Kompot	Wafle Jogurt Gratka - 1 szt.	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Dżem - 30g/ Wędlina – 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Ogórek kiszony – 30g	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g	Rosół z makaronem – 450g Udko gotowane - 140g Ryż - 200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlina - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Rzodkiewka – 10g	Kanapka: Wędlina – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3314.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>138.2 g</b> Węglowodany ogółem: <b>407.6 g</b> Tłuszcz: <b>128.4 g</b> Sól: <b>7.6 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>27.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>65.1 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>47.3 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>3097.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>124.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>379.5 g</b> Tłuszcz: <b>118.6 g</b> Sól: <b>6.8 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>24.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>59.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>43.2 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2912.6 kcal</b> Białko ogółem: <b>142.1 g</b> Węglowodany ogółem: <b>321.3 g</b> Tłuszcz: <b>108.5 g</b> Sól: <b>7.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>35.7 g</b> Suma cukrów prostych: <b>41.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>37.5 g</b>		

**16.03.2026. poniedziałek**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Chleb - 150g Wędlina - 30g Pomidor – 30g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa burakowa - 450g Makaron z serem i jogurtem - 200g Kompot	Chałka Banany	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g Sałata – liść	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Wędlina - 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina – 30g Pomidor – 30g	Zupa burakowa - 450g Makaron z serem i jogurtem - 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina – 30g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata - liść	Kanapki: Wędlina - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g Sałata – liść	Jogurt naturalny – 1szt Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3146.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>121.4 g</b> Węglowodany ogółem: <b>418.2 g</b> Tłuszcz: <b>116.9 g</b> Sól: <b>7.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>29.1 g</b> Suma cukrów prostych: <b>63.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>42.8 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2987.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>111.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>386.9 g</b> Tłuszcz: <b>109.4 g</b> Sól: <b>6.4 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>25.6 g</b> Suma cukrów prostych: <b>58.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>39.7 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2834.6 kcal</b> Białko ogółem: <b>134.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>314.8 g</b> Tłuszcz: <b>102.9 g</b> Sól: <b>6.7 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>36.3 g</b> Suma cukrów prostych: <b>41.5 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>35.9 g</b>		

**17.03.2026. wtorek**

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Zupa mleczna– 450g Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką - 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Pieczarkowa z makaronem – 450g Klopsik w sosie pomidor. - 100g Kasza jęczmienna - 200g Surówka z kiszzonej kapusty - 100g Kompot	Herbatniki – 50g Mandarynka - 1szt.	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką - 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Pieczarkowa z makaronem – 450g Pulpet w sosie pomidorowym-100g Kasza jęczmienna - 200g Surówka z kiszzonej kapusty - 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina – 30g Masło – 10g Pomidor - 30g	Kanapki: Wędlina - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Paszтет drobiowy – ¼szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g Sałata - liść
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3268.4 kcal</b> Białko ogółem: <b>132.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>409.7 g</b> Tłuszcz: <b>124.5 g</b> Sól: <b>7.4 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>30.2 g</b> Suma cukrów prostych: <b>61.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>46.2 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>3076.1 kcal</b> Białko ogółem: <b>121.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>381.6 g</b> Tłuszcz: <b>116.3 g</b> Sól: <b>6.7 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>56.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>41.9 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2891.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>139.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>319.5 g</b> Tłuszcz: <b>106.4 g</b> Sól: <b>6.9 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>37.1 g</b> Suma cukrów prostych: <b>40.9 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>37.2 g</b>		

**18.03.2026. środa**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Ser żółty – 30g Chleb – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa kalafiorowa – 450g Pierś pieczona w sosie - 100g Ziemniaki - 200g Surówka z marchwi i jabłka - 100g Kompot	Chałka Banany	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Paszтет drob. ¼ szt./ Wędlina-30g Bułka– 1szt. Masło – 10g Kawa inka/ herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa ryżowa – 450g Pierś gotowana w sosie - 100g Ziemniaki - 200g Kalafior - 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata - liść	Kanapki: Wędlina - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Wędlina – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3204.9 kcal</b> Białko ogółem: <b>126.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>405.6 g</b> Tłuszcz: <b>121.2 g</b> Sól: <b>7.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>28.5 g</b> Suma cukrów prostych: <b>62.9 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>45.6 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>3018.6 kcal</b> Białko ogółem: <b>116.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>374.8 g</b> Tłuszcz: <b>112.5 g</b> Sól: <b>6.5 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>25.3 g</b> Suma cukrów prostych: <b>57.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>40.8 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2857.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>136.9 g</b> Węglowodany ogółem: <b>316.8 g</b> Tłuszcz: <b>104.6 g</b> Sól: <b>6.8 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>36.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>40.4 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>36.7 g</b>		

**19.03.2026. czwartek**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Dżem - 30g Chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa krupnik jęczmienny – 450g Karkówka duszona - 100g ziemniaki - 200g Buraczki - 100g Kompot	Biszkopty Sok Bobofrut – 1szt	Kanapki: Wędlina – 30g Chleb pszenny – 150g Masło – 20g Papryka – 30g Herbata	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Dżem – 30g/ Ser żółty – 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Rzodkiewka – 10g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina – 30g Papryka – 30g	Zupa krupnik jęczmienny – 450g Potrawka z kurczaka - 100 g Buraczki - 100g Ziemniaki - 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina – 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlina – 30g Bułka - 1szt./Chleb razowy - 150g Masło – 10g Papryka – 30g Herbata	Kanapka: Ser żółty – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3296.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>134.9 g</b> Węglowodany ogółem: <b>412.3 g</b> Tłuszcz: <b>125.7 g</b> Sól: <b>7.6 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>29.7 g</b> Suma cukrów prostych: <b>64.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>47.1 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>3085.4 kcal</b> Białko ogółem: <b>122.1 g</b> Węglowodany ogółem: <b>383.5 g</b> Tłuszcz: <b>116.9 g</b> Sól: <b>6.8 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.1 g</b> Suma cukrów prostych: <b>58.3 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>42.4 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2926.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>140.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>322.4 g</b> Tłuszcz: <b>108.2 g</b> Sól: <b>7.1 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>37.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>41.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>37.8 g</b>		

**20.03.2026. piątek**

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Zupa mleczna– 450g Twarożek ze śmietaną – 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Ser żółty – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Kapuśniak z kiszonej kapusty-450g Ryż z jabłkiem - 200g Kompot	Biszkopty – 50g Sok Kubuś – 1szt	Pasta z jaja - 50g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna– 450g Twarożek ze śmietaną – 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Ser żółty - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa jarzynowa – 450g Ryż z jabłkiem - 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Ryba w puszcze-½ szt Masło – 10g Ogórek kiszony- 30g	Kanapki: Ser żółty - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Jogurt naturalny – 1szt Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>3098.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>119.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>417.6 g</b> Tłuszcz: <b>110.8 g</b> Sól: <b>7.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>30.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>66.1 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>42.3 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2927.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>109.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>388.7 g</b> Tłuszcz: <b>103.6 g</b> Sól: <b>6.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.2 g</b> Suma cukrów prostych: <b>59.4 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>38.7 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2784.6 kcal</b> Białko ogółem: <b>131.4 g</b> Węglowodany ogółem: <b>310.5 g</b> Tłuszcz: <b>98.7 g</b> Sól: <b>6.6 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>36.9 g</b> Suma cukrów prostych: <b>39.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>34.9 g</b>		

Jadłospis może ulec zmianie