

**21.03.2026. 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 szczypiorkiem - 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	Herbatniki Jogurt Gratka	Wędlina - 30g Chleb pszenny – 150g Masło – 10g Herbata Pomidor – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem - 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	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	Bułka /Chleb razowy – 1 szt./150g Wędlina 30g Masło – 20g Pomidor - 30g Herbata	Pasztet drob. - ¼ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2468.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>96.4 g</b> Węglowodany ogółem: <b>298.7 g</b> Tłuszcz: <b>89.6 g</b> Sól: <b>5.6 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>20.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>47.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>29.7 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2246.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>84.2 g</b> Węglowodany ogółem: <b>275.6 g</b> Tłuszcz: <b>78.4 g</b> Sól: <b>5.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>18.2 g</b> Suma cukrów prostych: <b>43.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>26.4 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2124.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>101.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>235.7 g</b> Tłuszcz: <b>74.6 g</b> Sól: <b>5.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>24.6 g</b> Suma cukrów prostych: <b>34.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>24.8 g</b>		

**22.03.2026r. niedziela**

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 Schab pieczony w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Surówka z czerwonej kapusty – 100g Kompot	Biszkopty Jogurt Gratka	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 Kawa inka/ herbata Jabłko – 1szt.	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina – 30g Ogórek kiszony – 30g	Pomidorowa z makaronem 450g Schab gotowany w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Surówka z czerwonej kapusty – 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: Ser topiony - ½ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2526.1 kcal</b> Białko ogółem: <b>99.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>305.4 g</b> Tłuszcz: <b>91.2 g</b> Sól: <b>5.8 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>21.3 g</b> Suma cukrów prostych: <b>49.5 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>30.6 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2294.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>87.1 g</b> Węglowodany ogółem: <b>281.6 g</b> Tłuszcz: <b>80.3 g</b> Sól: <b>5.1 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>18.7 g</b> Suma cukrów prostych: <b>44.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>27.2 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2186.9 kcal</b> Białko ogółem: <b>104.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>239.8 g</b> Tłuszcz: <b>76.1 g</b> Sól: <b>5.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>25.2 g</b> Suma cukrów prostych: <b>35.1 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>25.3 g</b>		

**23.03.2026. poniedziałek**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Ser żółty– 30g Chleb– 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Ogórek kiszony – 30g	Kanapka: Wędlna – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g	Zupa Burakowa – 450g Makaron z serem ze skwarkami – 200g Kompot	Mandarynka Chafka	Wędlna – 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g Sałata - liść	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Ser żółty-30g/pasztet drob.- ¼szt. Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g kawa inka/ herbata	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlna – 30g Ogórek kiszony – 30g	Zupa Burakowa – 450g Makaron z serem ze skwarkami – 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlna – 30g Masło – 10g Ogórek kiszony -30g	Kanapki: Wędlna – 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Jogurt naturalny - 1szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata - liść
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2387.4 kcal</b> Białko ogółem: <b>92.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>312.8 g</b> Tłuszcz: <b>82.4 g</b> Sól: <b>5.5 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>22.6 g</b> Suma cukrów prostych: <b>51.3 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>28.1 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2176.2 kcal</b> Białko ogółem: <b>81.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>289.5 g</b> Tłuszcz: <b>72.1 g</b> Sól: <b>4.9 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>19.6 g</b> Suma cukrów prostych: <b>45.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>25.4 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2064.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>98.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>232.4 g</b> Tłuszcz: <b>70.3 g</b> Sól: <b>5.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>25.9 g</b> Suma cukrów prostych: <b>34.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>23.7 g</b>		

**24.03.2026. 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: Wędlna – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa ogórkowa z ryżem – 450g Pierś pieczona w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Surówka z białej kapusty - 100g Kompot	Biszkopty – 50g Banany	Wędlna - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g Sałata - liść	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką - 30g Bułka – 1szt. Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlna - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa pomidorowa z ryżem – 450g Pierś gotowana w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Surówka z białej kapusty - 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlna - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlna - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Wędlna – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata - liść
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2476.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>97.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>301.2 g</b> Tłuszcz: <b>90.4 g</b> Sól: <b>5.7 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>21.5 g</b> Suma cukrów prostych: <b>48.9 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>30.1 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2258.4 kcal</b> Białko ogółem: <b>85.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>278.3 g</b> Tłuszcz: <b>79.2 g</b> Sól: <b>5.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>18.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>44.1 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>26.8 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2138.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>102.9 g</b> Węglowodany ogółem: <b>236.4 g</b> Tłuszcz: <b>74.8 g</b> Sól: <b>5.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>25.7 g</b> Suma cukrów prostych: <b>34.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>24.9 g</b>		

**25.03.2026. środa**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Wędlina - 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa kalafiorowa – 450g Klopsik w sosie pomidorowym - 100g Ziemniaki - 200g Surówka z pora i jabłka - 100g kompot	Chąłka Banan	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek zielony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g 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 płatkowa – 450g Pulpet w sosie pomidorowym - 100g Ziemniaczki - 200g Kalafior - 100g kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlina - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek zielony -30g	Kanapka: Paszтет drob. - ¼ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2548.2 kcal</b> Białko ogółem: <b>101.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>306.7 g</b> Tłuszcz: <b>93.5 g</b> Sól: <b>5.9 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>22.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>50.3 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>31.2 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2326.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>89.4 g</b> Węglowodany ogółem: <b>283.6 g</b> Tłuszcz: <b>81.6 g</b> Sól: <b>5.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>19.5 g</b> Suma cukrów prostych: <b>45.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>27.5 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2196.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>106.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>240.3 g</b> Tłuszcz: <b>76.3 g</b> Sól: <b>5.4 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>35.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>25.6 g</b>		

**26.03.2026. czwartek**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Chleb - 150g Dżem – 30g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa pieczarkowa z makaronem - 450g Karkówka duszona - 100g Ziemniaki – 200g Buraczki - 100g Kompot	Wafle Banan	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g Sałata - liść	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Dżem – 30g/ Ser żółty – 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g Rzodkiewka – 10g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina – 30g Pomidor – 30g	Zupa makaronowa - 450g Potrawka z kurczaka - 100g Ziemniaki – 200g Buraczki - 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 Sałata - liść	Kanapka: Jogurt naturalny – 1szt Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2496.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>98.9 g</b> Węglowodany ogółem: <b>309.4 g</b> Tłuszcz: <b>91.2 g</b> Sól: <b>5.8 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>22.0 g</b> Suma cukrów prostych: <b>51.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>30.4 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2284.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>86.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>286.8 g</b> Tłuszcz: <b>79.5 g</b> Sól: <b>5.1 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>19.1 g</b> Suma cukrów prostych: <b>46.3 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>26.9 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2154.2 kcal</b> Białko ogółem: <b>104.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>238.1 g</b> Tłuszcz: <b>75.1 g</b> Sól: <b>5.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.1 g</b> Suma cukrów prostych: <b>35.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>25.1 g</b>		

**27.03.2026. piątek**

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką - 30g Chleb - 150g Masło -10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Ser żółty – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa fasolowa – 450g Łazanki z białą kapustą i ze skwarkami – 200g Kompot	Chałka Sok Bobofruit – 1szt.	Śledź z cebulką w oleju – 100g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką - 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Ser żółty - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa jarzynowa – 450g Łazanki z białą kapustą i ze skwarkami – 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Ryba w puszcze – 1/2szt. Masło – 10g Pomidor - 30g	Kanapki: Paszтет drob. – 1/4 szt./ Śledź z cebulką w oleju – 100g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Ser żółty – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g Sałata - liść
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2586.9 kcal</b> Białko ogółem: <b>104.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>302.6 g</b> Tłuszcz: <b>96.7 g</b> Sól: <b>6.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>23.1 g</b> Suma cukrów prostych: <b>49.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>32.4 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2354.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>92.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>279.4 g</b> Tłuszcz: <b>83.2 g</b> Sól: <b>5.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>20.0 g</b> Suma cukrów prostych: <b>44.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>28.3 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2218.6 kcal</b> Białko ogółem: <b>109.2 g</b> Węglowodany ogółem: <b>236.5 g</b> Tłuszcz: <b>78.6 g</b> Sól: <b>5.5 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>27.2 g</b> Suma cukrów prostych: <b>34.9 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>26.4 g</b>		

**28.03.2026. sobota**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną – 30g Chleb– 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa szczawiowa z ryżem – 450g Gulasz wieprzowy - 100g Kasza gryczana- 200g Surówka z kiszanej kapusty - 100g kompot	Herbatniki Jogurt Gratka – 1 szt.	Wędlina - 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Twarożek ze śmietaną – 30g Bułka– 1szt. Masło – 10g Kawa inka/ herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa ryżowa – 450g Gulasz wieprzowy - 100g Kasza gryczana- 200g Surówka z kiszanej kapusty - 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>2524.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>101.2 g</b> Węglowodany ogółem: <b>300.8 g</b> Tłuszcz: <b>93.8 g</b> Sól: <b>5.9 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>22.6 g</b> Suma cukrów prostych: <b>48.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>31.5 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2296.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>88.5 g</b> Węglowodany ogółem: <b>277.6 g</b> Tłuszcz: <b>80.4 g</b> Sól: <b>5.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>19.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>44.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>27.1 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2172.9 kcal</b> Białko ogółem: <b>106.1 g</b> Węglowodany ogółem: <b>235.9 g</b> Tłuszcz: <b>76.5 g</b> Sól: <b>5.4 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>34.5 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>25.7 g</b>		

**29.03.2026. niedziela**

Dieta podstawowa	Zupa mleczna – 450g Dżem - 30g Chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Pomidorowa z makaronem – 450g Udko pieczone - 140g Ryż - 200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g Kompot	Biszkopty Jogurt Gratka – 1szt	Wędlina – 30g Chleb pszenny – 150g Masło – 20g Ogórek kiszony – 30g Herbata	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna – 450g Dżem – 30g/ Ser żółty – 30g Bułka - 1szt./chleb razowy-150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Ogórek kiszony – 30g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina – 30g Papryka – 30g	Pomidorowa z makaronem – 450g Udko pieczone - 140g Ryż - 200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina – 30g Masło – 10g Ogórek kiszony –30g	Kanapki: Wędlina – 30g Bułka - 1szt./Chleb razowy - 150g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g Herbata	Kanapka: Ser żółty – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2446.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>96.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>312.6 g</b> Tłuszcz: <b>87.5 g</b> Sól: <b>5.7 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>23.4 g</b> Suma cukrów prostych: <b>52.1 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>29.8 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2234.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>84.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>289.8 g</b> Tłuszcz: <b>76.2 g</b> Sól: <b>5.0 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>20.5 g</b> Suma cukrów prostych: <b>46.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>26.2 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2106.4 kcal</b> Białko ogółem: <b>101.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>238.7 g</b> Tłuszcz: <b>73.2 g</b> Sól: <b>5.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>27.6 g</b> Suma cukrów prostych: <b>35.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>24.6 g</b>		

**30.03.2026. poniedziałek**

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Zupa mleczna– 450g Ser żółty – 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa burakowa – 450g Ryż z jabłkiem i jogurtem- 200g Kompot	Chałka banany	Wędlina – 30g Chleb – 150g Masło – 20g Herbata Papryka – 30g Sałata - liść	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zupa mleczna– 450g Ser żółty – 30g/ Wędlina – 30g Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa burakowa – 450g Ryż z jabłkiem i jogurtem- 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina – 30g Masło – 10g Papryka – 30g	Kanapki: Wędlina – 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Papryka – 30g	Pasztet drob. – ¼ szt Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata - liść
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2498.5 kcal</b> Białko ogółem: <b>100.3 g</b> Węglowodany ogółem: <b>303.4 g</b> Tłuszcz: <b>91.9 g</b> Sól: <b>5.8 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>23.0 g</b> Suma cukrów prostych: <b>49.7 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>30.7 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2276.1 kcal</b> Białko ogółem: <b>87.2 g</b> Węglowodany ogółem: <b>280.6 g</b> Tłuszcz: <b>78.4 g</b> Sól: <b>5.1 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>19.7 g</b> Suma cukrów prostych: <b>45.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>27.0 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2148.6 kcal</b> Białko ogółem: <b>104.8 g</b> Węglowodany ogółem: <b>235.1 g</b> Tłuszcz: <b>75.3 g</b> Sól: <b>5.3 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>26.9 g</b> Suma cukrów prostych: <b>34.6 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>25.3 g</b>		

**31.03.2026. 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	Zupa zacierkowa – 450g Schab pieczony w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Surówka z kiszonej kapusty – 100g Kompot	Biskopki – 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 Chleb - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Wędlina - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa zacierkowa – 450g Schab pieczony w sosie - 100g Kasza jęczmienna – 200g Surówka z kiszonej kapusty – 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina – 30g Masło – 10g Papryka – 30g	Kanapki: Wędlina – 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Jogurt naturalny – 1 szt Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g
<b>Wartości odżywcze – dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: <b>2562.7 kcal</b> Białko ogółem: <b>103.7 g</b> Węglowodany ogółem: <b>307.9 g</b> Tłuszcz: <b>94.6 g</b> Sól: <b>5.9 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>23.8 g</b> Suma cukrów prostych: <b>50.8 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>31.9 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta dziecięca</b> Wartość energetyczna: <b>2324.8 kcal</b> Białko ogółem: <b>90.1 g</b> Węglowodany ogółem: <b>284.3 g</b> Tłuszcz: <b>80.6 g</b> Sól: <b>5.2 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>20.3 g</b> Suma cukrów prostych: <b>46.1 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>27.8 g</b>		<b>Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa</b> Wartość energetyczna: <b>2204.3 kcal</b> Białko ogółem: <b>108.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>238.6 g</b> Tłuszcz: <b>77.4 g</b> Sól: <b>5.4 g</b> Błonnik pokarmowy: <b>27.5 g</b> Suma cukrów prostych: <b>35.2 g</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: <b>26.1 g</b>		

Jadłospis może ulec zmianie