

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026		
DIETA LEKKOSTRAWNA - POŁOŻNICZA		
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Pasta z jajkiem ze szczypiorkiem 50g, polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory ,gluten, soja, jajka)	Pomidorowa z makaronem 350ml, schab w sosie dietetycznym 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g, kompot 250ml PODWIECZOREK – owoc Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	Pasztet drob 60g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)
Wartość odżywcza: energia 2113 kcal/ węglowodany 236g białko 89g tłuszcz 77g sól 6,9g		
DIETA CUKRZYCOWA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW		
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g, polęd.sopocka 50g,masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g,sałata 20g, warzywa 100g, herbata b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)	Pomidorowa z makaronem 350ml, schab w sosie dietetycznym 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	Pasztet drob 60g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata b/c 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)
DIETA TRZUSTKOWA		
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Pasta z jajkiem ze szczypiorkiem 50g, polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g ,herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)	Pomidorowa z makaronem 350ml, schab w sosie dietetycznym 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g, kompot 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	Pasztet drob 60g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

WTOREK 17.03.2026**DIETA LEKKOSTRAWNA - POŁOŻNICZA**

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Twaróg plaster, szynka gotowana 50g, ser żółty 20g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g herbata 250ml, sałata Alergeny(mleko i produkty ,gluten, soja)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, gulasz drobiowy 130g, kasza gryczana 200g, warzywa gotowane 130g, kompot 250ml PODWIECZOREK – jogurt naturalny Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	Wędlina drob. 60g,ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g,herbata 250ml, warzywa 100g, sałata 20g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

Wartość odżywcza: energia 1928 kcal/ węglowodany 231 g białko 82 g tłuszcz 62 g sól 6,2 g

DIETA CUKRZYCOWA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Twaróg plaster, szynka gotowana 50g, ser żółty 20g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, 50g, warzywa 100g, pieczywo mieszane 110g, herbata b/c 250ml , sałata Alergeny(mleko i produkty, soja, gluten)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, gulasz drobiowy 130g, kasza bulgur 200g, warzywa gotowane 130g kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	Wędlina drob. 60g,ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata b/c 250ml, warzywa 100g, sałata Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

DIETA TRZUSTKOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Twaróg plaster, szynka gotowana 50g, ser żółty 20g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g herbata 250ml, sałata Alergeny(mleko i produkty, gluten, soja)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, gulasz drobiowy 130g, kasza bulgur 200g, brokuły gotowane 130g, warzywa gotowane 130g, kompot 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, sele)	Wędlina drob. 60g,ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g,herbata 250ml, warzywa100g sałata 20g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

ŚRODA 18.03.2026**DIETA LEKKOSTRAWNA - POŁOŻNICZA**

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Dżem 25g, szynka wieprzowa 30g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, pomidor 50g, ogórek 50g, herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Krupnik z ryżu 350ml, wątróbka drobiowa z cebulką 140g, ziemniaki 200g, surówka 130g, kompot 250ml PODWIECZOREK – kisiel 150g Alergeny(mleko i przetwory, soja, gluten, seler)	Serek topiony 15g, krakowska 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, ogórek 50g, pomidor 50g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

Wartość odżywcza: energia 1932 kcal/ węglowodany 286 g białko 95g tłuszcz 63g sól 6,57g

DIETA CUKRZYCOWA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Dżem 25g, szynka wieprzowa 30g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, pomidor 50g, ogórek 50g, herbata b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Krupnik z ryżu 350ml, wątróbka drobiowa z cebulką 140g, ziemniaki 200g, bukiet warzyw 130g, kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, soja, gluten, seler)	Serek topiony 15g, krakowska 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata b/c 250ml, ogórek 50g, pomidor 50g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

DIETA TRZUSTKOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Dżem 25g, szynka wieprzowa 30g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, pomidor 50g, ogórek 50g, herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Krupnik z ryżu 350ml, filet z indyka duszony z warzywami 140g, ziemniaki 200g, surówka 130g, kompot 250ml Alergeny(mleko i przetwory, soja, gluten, seler)	Serek topiony 15g, krakowska 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, ogórek 50g, pomidor 50g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

CZWARTEK 19.03.2026**DIETA LEKKOSTRAWNA - POŁOŻNICZA**

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Szynka z indyka 50g, ser żółty 20g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml, sałata Alergeny(mleko i produkty, gluten, soja)	Kapuśniak z białej kapusty 350ml, makaron z mięsem i warzywami 300g, surówka 130g, kompot 250ml PODWIECZOREK – galaretka owocowa 150g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler, jajka)	Miód 25g, polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

Wartość odżywcza: energia 1986 kcal/ węglowodany 244 g białko 87g tłuszcz 71g sól 6,9g

DIETA CUKRZYCOWA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Szynka z indyka 50g, ser żółty 20g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml, sałata Alergeny(mleko i produkty, gluten, soja)	Kapuśniak z białej kapusty 350ml, makaron z mięsem i warzywami 300g, surówka 130g, kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler, jajka)	Plaster twaróg, polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g , herbata b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

DIETA TRZUSTKOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Szynka z indyka 50g, ser żółty 20g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml, sałata Alergeny(mleko i produkty, gluten,	Kapuśniak z białej kapusty 350ml, makaron z mięsem i warzywami 300g, surówka 130g, kompot 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler, jajka)	Miód 25g, polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten,

CZWARTEK 19.03.2026

soja)

soja)

PIĄTEK 20.03.2026**DIETA LEKKOSTRAWNA - POŁOŻNICZA****ŚNIADANIE**

1 jajko, szynka wp 30g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml

Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)**OBIAD**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, ryba duszona w warzywach 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g, kompot 250ml

PODWIECZOREK-jogurt owocowy 150ml
Alergeny(mleko i przetwory, ryba, gluten, seler)**KOLACJA**

Serek topiony, wędlina drob. 60g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, warzywa 100g

Alergeny(mleko i przetwory, gluten ,soja)

Wartość odżywcza: energia 1932 kcal/ węglowodany 228g białko 85g tłuszcz 71g sól 6,3g

DIETA CUKRZYCOWA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW**ŚNIADANIE**

1 jajko, szynka wp 30g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata b/c 250ml

Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)**OBIAD**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, ryba duszona w warzywach 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g, kompot b/c 250ml

Alergeny(mleko i przetwory, ryba, gluten, seler)**KOLACJA**

Serek topiony, wędlina drob. 60g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, warzywa 100g

Alergeny(mleko i przetwory, gluten ,soja)**DIETA TRZUSTKOWA****ŚNIADANIE**

1 jajko, szynka wp 30g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata

OBIAD

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, ryba duszona w warzywach 130g, ziemniaki z koperkiem 200g,

KOLACJA

Serek topiony, wędlina drob. 60g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata

PIĄTEK 20.03.2026

250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)	surówka 130g, kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, ryba, gluten, seler)	250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten ,soja)
--	---	---

SOBOTA 21.03.2026**DIETA LEKKOSTRAWNA - POŁOŻNICZA**

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Twaróg plaster, krakowska 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Koperkowa z makaronem 350ml, łopatka w sosie 130g, ziemniaki 200g, surówka 130g, kompot 250ml PODWIECZOREK – galaretka owocowa 150g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	Salatka jarzynowa 80g, szynka gotowana 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)

Wartość odżywcza: energia 1917 kcal/ węglowodany 223g białko 82g tłuszcz 76g sól 6,04 g

DIETA CUKRZYCOWA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Twaróg plaster, krakowska 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata b/c 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Koperkowa z makaronem 350ml, łopatka w sosie 130g, ziemniaki 200g, surówka 130g, kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	Salatka jarzynowa 80g, szynka gotowana 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tł.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata b/c 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)

DIETA TRZUSTKOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Twaróg plaster, krakowska 50g, ser żółty	Koperkowa z makaronem 350ml, łopatka	Salatka jarzynowa 80g, szynka gotowana

SOBOTA 21.03.2026

30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g,herbata 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	w sosie 130g, ziemniaki 200g, surówka 130g, kompot 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, seler)	50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%, pieczywo mieszane 110g, herbata 250ml, warzywa 100g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja, jajka)
--	---	--

NIEDZIELA 22.03.2026**DIETA LEKKOSTRAWNA - POŁOŻNICZA**

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Pieczarkowa 350ml, filet z kurczaka panierowany 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g, kompot 250ml PODWIECZOREK – jogurt naturalny 150g Alergeny(mleko i przetwory, gluten, jajka, seler)	Dżem 25g, szynka wp 30g,ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g ,herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

Wartość odżywcza: energia 1928 kcal/ węglowodany 224 g białko 75g tłuszcz 69g sól 6,7 g

DIETA CUKRZYCOWA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, 5,herbata b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Pieczarkowa 350ml, filet z kurczaka panierowany 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g, kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, jajka, seler)	Dżem 25g, szynka wp 30g,ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g, herbata b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)

NIEDZIELA 22.03.2026

DIETA TRZUSTKOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Polędwica sopocka 50g, ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g ,herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)	Pieczarkowa 350ml, filet z kurczaka panierowany 130g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka 130g, kompot b/c 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, jajka, seler)	Dżem 25g, szynka wp 30g,ser żółty 30g, masło 12,5g zaw tŁ.82%,pieczywo mieszane 110g, warzywa 100g ,herbata 250ml Alergeny(mleko i przetwory, gluten, soja)