

Poniedziałek 16.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Paszтет drobiowy 100 g (jaja, gluten, seler) Papryka konserwowa 70 g Sałata lodowa 30g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Paszтет drobiowy 100 g (jaja, gluten, seler) Papryka konserwowa 70 g Sałata lodowa 30g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет drobiowy 100 g (jaja, gluten, seler) Ogórek świeży b/s 70 g Sałata lodowa 30g
II śniadanie	Podpłomyki b/cukru 30 g (gluten, mleko)	Podpłomyki b/cukru 30 g (gluten, mleko)	Podpłomyki b/cukru 30 g (gluten, mleko)
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Rukola 10g Pomidor 90g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Rukola 10g Pomidor 90g	Herbata czarna b/c -250ml , Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Rukola 10g Pomidor 90g
Posiłek dodatkowy	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Wartości odżywcze	Kcal: 2255/ B: 106,2 g/ T: 76 g/ Tł. nas.: 24,3g/ W: 296,2 g/ Cukry: 40 g/ Na: 3580 mg	Kcal: 2247/ B: 106,1 g/ T: 76,1 g/ Tł. nas.: 24,3 g/ W: 294,5 g/ Cukry: 40 g/ Na: 3574 mg	Kcal: 2308/ B: 105,7 g/ T: 77,7 g/ Tł. nas.: 24,3 g/ W: 302,6 g/ Cukry: 38,7 g/ Na: 3583 mg

Wtorek 17.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych Węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałata rzymska 25 g Papryka świeża 70 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałata rzymska 25 g Papryka świeża 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałata rzymska 25 g Ogórek świeży b/s 70 g
II Śniadanie	Mandarynki 150g	Mandarynki 150g	Banan 150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy z łopatki wp. 200 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Surówka z selera i jabłka 150 g (seler)	Woda butelkowana-500ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy z łopatki wp. 200 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Surówka z selera i jabłka 150 g (seler)	Woda butelkowana-500ml Koperkowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Gulasz wieprzowy z łopatki wp. 200 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Surówka z selera i jabłka 150 g (seler)
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Serek tartare 2 szt (2x 20 g) (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Serek tartare 2 szt (2x 20 g) (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10 g (mleko) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Serek tartare 2 szt (2x 20 g) (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2389/ B: 99,6 g/ T: 77,1 g/ Tł. nas.: 26,2 g/ W: 331,7 g/ Cukry: 51,2 g/ Na: 3890 mg	Kcal: 2166/ B: 90,1 g/ T: 72,9 g/ Tł. nas.: 23,1 g/ W: 295,6 g/ Cukry: 50,2 g/ Na: 3788 mg	Kcal: 2415/ B: 101,6 g/ T: 76,5 g/ Tł. nas.: 26,2 g/ W: 335,9 g/ Cukry: 54,4 g/ Na: 3400 mg

Środa 18.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser żółty 40 g (mleko) Polędwica sopocka 50 g (soja) Ogórek świeży b/s 70 g Sałata lodowa 30 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser żółty 40 g (mleko) Polędwica sopocka 50 g (soja) Ogórek świeży b/s 70 g Sałata lodowa 30 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 50 g (mleko) Polędwica sopocka 30 g (soja) Ogórek świeży b/s 70 g Sałata lodowa 30 g
II Śniadanie	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krupnik jęczmienny 400 ml (seler, gluten, mleko) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 130 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krupnik jęczmienny 400 ml (seler, gluten, mleko) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 130 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krupnik jęczmienny 400 ml (seler, gluten, mleko) Pierś z kurczaka zapiekana z szpinakiem i mozzarellą 130 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Smalczyk z fasoli 30g Szynka z indyka 30g (soja) Sałata rzymska 25 g Pomidor 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Smalczyk z fasoli 30g Szynka z indyka 30g (soja) Sałata rzymska 25 g Pomidor 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Wędlina z indyka 70 g (soja) Sałata rzymska 25 g Pomidor 70 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2156/ B: 114 g/ T: 82,4 g/ Tł. nas.: 30,2 g/ W: 250,4 g/ Cukry: 49 g/ Na: 4471 mg	Kcal: 2147/ B: 114 g/ T: 82,4 g/ Tł. nas.: 30,2 g/ W: 248,7 g/ Cukry: 48,9 g/ Na: 4465 mg	Kcal: 2177/ B: 108 g/ T: 80,2 g/ Tł. nas.: 28,2 g/ W: 262,6 g/ Cukry: 56,8 g/ Na: 4205 mg

Czwartek 19.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Salceson wiejski 70 g (gluten, soja) Sałata rzymska 25 g Ogórek konserwowy 70 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham-100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Salceson wiejski 70 g (gluten, soja) Sałata rzymska 25 g Ogórek konserwowy 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 70 g (soja) Mix sałat z jogurtem naturalnym 100g
II Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
Obiad	Woda butelkowana- 500ml Jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Kotlet mielony wp 130 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z śmietaną 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana- 500ml Jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 100 g (jaja, gluten) Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z śmietaną 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana- 500ml Jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 100 g (jaja, gluten) Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 (kasza bulgur 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 (kasza bulgur 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 (kasza bulgur 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g
Posiłek dodatkowy	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren - 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2345/ B: 107,5 g/ T: 78,3 g/ Tł. nas.: 33 g/ W: 316,1 g/ Cukry: 57,9 g/ Na: 4474 mg	Kcal: 2131/ B: 98,1 g/ T: 73,9 g/ Tł. nas.: 31 g/ W: 282,4 g/ Cukry: 47,6 g/ Na: 4383 mg	Kcal: 2433/ B: 106,9 g/ T: 85,4 g/ Tł. nas.: 32,6 g/ W: 320,3 g/ Cukry: 53,2 g/ Na: 4494 mg

Piątek 20.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z jaj z szczypiorkiem 100 g (mleko) Ogórek świeży 70 g Sałata lodowa 30 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z jaj z szczypiorkiem 100 g (mleko) Ogórek świeży 70 g Sałata lodowa 30 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (mleko) Ogórek świeży b/s 70 g Sałata lodowa 30 g
II Śniadanie	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (gluten, jaja, mleko) Łosoś na parze z warzywami 120 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (gluten, jaja, mleko) Łosoś na parze z warzywami 120 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (gluten, jaja, mleko) Łosoś na parze z warzywami 120 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Cukinia duszona z pomidorami 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny-30g (gluten) Masło -10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Pomidor 80g Rukola 10g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Pomidor 80g Rukola 10g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Pomidor 80g Rukola 10g
Posiłek dodatkowy	Sok wielowarzynny 300 ml	Sok wielowarzynny 300 ml	Sok wielowarzynny 300 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2145/ B: 101,8 g/ T: 83,6 g/ Tł. nas.: 29,1 g/ W: 258,7 g/ Cukry: 56,5 g/ Na: 3787 mg	Kcal: 2137/ B: 101,8 g/ T: 83,7 g/ Tł. nas.: 29,1 g/ W: 257 g/ Cukry: 56,5 g/ Na: 3781 mg	Kcal: 2088/ B: 96,4 g/ T: 70,4 g/ Tł. nas.: 26,8 g/ W: 279,5 g/ Cukry: 75 g/ Na: 3591 mg

Sobota 21.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych
Śniadanie	Kasza jagłana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło-10g (mleko) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 70 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 70 g	Kasza jagłana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Szpinak liście 10 g Pomidor 70g
II Śniadanie	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)
Obiad	Woda butelkowana-500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Naleśniki z nadzieniem ukraińskim 350 g (jaja, gluten, mleko) Sos pieczarkowy 80 ml (mleko, gluten) Mix warzyw z sosem vinegret 150 g	Woda butelkowana-500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Naleśniki z nadzieniem ukraińskim 350 g (jaja, gluten, mleko) Sos pieczarkowy 80 ml (mleko, gluten) Mix warzyw z sosem vinegret 150 g	Woda butelkowana-500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Naleśniki z nadzieniem ukraińskim 350 g (jaja, gluten, mleko) Sos pomidorowy 80 ml (mleko, gluten) Mix warzyw z sosem vinegret 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) Polędwica sopocka 70 g (soja, gluten)	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) Polędwica sopocka 70 g (soja, gluten)	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) Polędwica sopocka 70 g (soja, gluten)
Posiłek dodatkowy	Banan 150g	Banan 150g	Banan 150g
Wartości odżywcze	Kcal: 2350/B: 109,6 g/T: 81,3 g/Tł. nas.: 28,8 g/W: 307,1 g/ Cukry: 47,6 g/ Na: 4324 mg	Kcal: 2119/ B: 99,3 g/ T: 76,5 g/ Tł. nas.: 26,5 g/W: 270,6 g/ Cukry: 37,6 g/ Na: 4221 mg	Kcal: 2388/ B: 109,9 g/ T: 80,9 g/ Tł. nas.: 28,8 g/W: 314,9 g/ Cukry: 47,6 g/ Na: 4351 mg

Niedziela 22.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło extra 10 g (mleko) Twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Twarożek z koperkiem 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g
II Śniadanie	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Ser żółty 30 g (mleko) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka konserwowa 70g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło extra 10 g (mleko) Ser żółty 30 g (mleko) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka konserwowa 70g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek twarogowy 40 g (mleko) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 70 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (gluten, mleko, jaja)
Wartości odżywcze	Kcal: 2208/B: 108,9 g/T: 89,7 g/Tł. nas.: 29,5 g/ W: 255,3 g/ Cukry: 46,8 g/ Na: 3997 mg	Kcal: 2199/ B: 108,9 g/ T: 89,7 g/ Tł. nas.: 29,5 g/ W: 253,6 g/ Cukry: 46,8 g/ Na: 3992 mg	Kcal: 2215/ B: 105,9 g/ T: 86,8 g/ Tł. nas.: 27, g/ W: 264,3 g/ Cukry: 47,8 g/ Na: 3773 mg

Poniedziałek 23.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bulka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bulka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bulka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Roszponka 10 g
II Śniadanie	Podpłomyki 30g (mleko, gluten)	Podpłomyki 30g (mleko, gluten)	Podpłomyki 30g (mleko, gluten)
Obiad	Woda butelkowana-500ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Łazanki z kielbasą i kapustą 400 g (jaja, gluten) Brokuł gotowany 150 g	Woda butelkowana-500ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Łazanki z kielbasą i kapustą 400 g (jaja, gluten) Brokuł gotowany 150 g	Woda butelkowana-500ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Makaron z kurczakiem i warzywami 400g (jaja, gluten) Brokuł gotowany 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Masło -10g (mleko) Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 90 g (mleko, ryba) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 90 g (mleko, ryba) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Pasta z twarogu i szprot w pomidorach z koperkiem 90 g (mleko, ryba) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2458/B: 117,7 g/T: 86,3 g/Tł. nas.: 34,4g/W: 312,1 g/ Cukry: 56,1 g/ Na: 4004 mg	Kcal: 2273/ B: 108,5 g/ T: 81 g/ Tł. nas.: 31,8 g/ W: 286,8 g/ Cukry: 43,1 g/ Na: 3907 mg	Kcal: 2424/ B: 118,6 g/ T: 77,7 g/ Tł. nas.: 30,1 g/ W: 318,4 g/ Cukry: 48,4 g/ Na: 3997 mg

Wtorek 24.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło -10g (mleko) Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 25 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham -100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 25 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło -10g (mleko) Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 25 g Pomidor 70 g
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 100 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 100 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe 100 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Galaretką drobiowa z warzywami 100g (jaja, seler) Wędlina wieprzowa 20g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Galaretką drobiowa z warzywami 100g (jaja, seler) Wędlina wieprzowa 20g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Galaretką drobiowa z warzywami 100g (jaja, seler) Wędlina wieprzowa 20g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 70 g
Posiłek dodatkowy	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2180/ B: 96,8 g/ T: 79 g/ Tł. nas.: 27 g/ W: 287,6 g/ Cukry: 53 g/ Na: 3671 mg	Kcal: 2163/ B: 96,7 g/ T: 79 g/ Tł. nas.: 27 g/ W: 284,2 g/ Cukry: 52 g/ Na: 3659 mg	Kcal: 2217/ B: 97,1 g/ T: 78,6 g/ Tł. nas.: 27 g/ W: 295,4 g/ Cukry: 53 g/ Na: 3697 mg

Środa 25.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Mix sałat 25 g Ogórek świeży 70 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Mix sałat 25 g Ogórek świeży 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Mix sałat 25 g Ogórek świeży b/s 70 g
II Śniadanie	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Grochówka z ziemniakami 400 ml (seler) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g (jaja, gluten, mleko)	Woda butelkowana-500ml Grochówka z ziemniakami 400 ml (seler) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g (jaja, gluten, mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa ziemniaczana 400 ml (seler, mleko) Pierogi z mięsem 400 g (jaja, gluten, mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło -10g (mleko) Kiełbasa krakowska sucha 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 30 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Kiełbasa krakowska sucha 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 30 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Polędwica sopocka 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2531/B: 100,5 g/T: 78,2 g/Tł. nas.: 30,2 g/W: 359,7 g/ Cukry: 34,4 g/ Na: 3984 mg	Kcal: 2317/ B: 91,1 g/ T: 73,9 g/ Tł. nas.: 27,9 g/W: 325,2 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 3888 mg	Kcal: 2532/ B: 115 g/ T: 69,9 g/ Tł. nas.: 22,3 g/W: 357 g/ Cukry: 32 g/ Na: 3987 mg

Czwartek 26.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Twarożek z miętą 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham – 100g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Twarożek z miętą 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Twarożek z miętą 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 70 g
II Śniadanie	Mandaryna 150g	Mandarynka 150g	Jabłko 150g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, mleko) Filet z piersi kurczaka smażony w cieście naleśnikowym 130 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 100 g (mleko) Sos jarzynowy 80 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 100 g (mleko) Sos jarzynowy 80 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dynia pieczona w ziołach 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Sałata rzymska 25 g Ogórek świeży b/s 70 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Sałata rzymska 25 g Ogórek świeży b/s 70 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Sałata rzymska 25 g Ogórek świeży b/s 70 g
Posiłek dodatkowy	Smoothie jabłko - banan - szpinak 150 ml	Smoothie jabłko - banan - szpinak 150 ml	Smoothie jabłko - banan - szpinak 150 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2238/ B: 103,2 g/ T: 82,3 g/ Tł. nas.: 26,6 g/ W: 280,2 g/ Cukry: 52,7 g/ Na: 4078 mg	Kcal: 2222/ B: 103,1 g/ T: 82,5 g/ Tł. nas.: 26,6 g/ W: 276,8 g/ Cukry: 52,6 g/ Na: 4067 mg	Kcal: 2138/ B: 100,7 g/ T: 68,6 g/ Tł. nas.: 21,4 g/ W: 290,6 g/ Cukry: 51 g/ Na: 3842 mg

Piątek 27.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Ser żółty 70 g (mleko) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Ser żółty 70 g (mleko) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta twarogowa z koncentratem pomidorowym 90 g (mleko) Sałatka z ogórka zielonego z koperkiem 100 g
II Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
Obiad	Woda butelkowana-500ml Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Miruna panierowana w panko 130 g (gluten, seler, jaja, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Miruna pieczona w warzywach 130 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Miruna pieczona w warzywach 130 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos tatarski 40 g (gorczyca, mleko) Sałata zielona z sosem vinegret 80g (gorczyca)	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos tatarski 40 g (gorczyca, mleko) Sałata zielona z sosem vinegret 80g (gorczyca)	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos jogurtowo - koperkowy 30 g (mleko) Sałata zielona z sosem vinegret 80g (gorczyca)
Posiłek dodatkowy	Chlebek bananowy ze słodzikiem 100 g (jaja, mleko, gluten)	Chlebek bananowy ze słodzikiem 100 g (jaja, mleko, gluten)	Chlebek bananowy ze słodzikiem 100 g (jaja, mleko, gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2500/ B: 106,2 g/ T: 94,4 g/ Tł. nas.: 29,2 g/ W: 322,5 g/ Cukry: 62,4 g/ Na: 3825 mg	Kcal: 2190/ B: 95,3 g/ T: 84,2 g/ Tł. nas.: 26,2 g/ W: 276,8 g/ Cukry: 50,2 g/ Na: 3467 mg	Kcal: 2394/ B: 107,4 g/ T: 81,1 g/ Tł. nas.: 28,9 g/ W: 321,8 g/ Cukry: 62,7 g/ Na: 3127 mg

Sobota 28.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Roszponka 10g Pomidor 90g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Roszponka 10g Pomidor 90g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Roszponka 10g Pomidor 90g
II Śniadanie	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 200g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Mix warzyw gotowanych 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 200g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Mix warzyw gotowanych 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 200g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Mix warzyw gotowanych 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10g (mleko) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10g (mleko) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g
P. dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2188/ B: 100,4 g/ T: 72,6 g/ Tł. nas.: 21,5 g/ W: 297,9 g/ Cukry: 46,6 g/ Na: 4288 mg	Kcal: 2172/ B: 100,3 g/ T: 72,7 g/ Tł. nas.: 21,5 g/ W: 294,5 g/ Cukry: 46,6 g/ Na: 4276 mg	Kcal: 2234/ B: 100,7 g/ T: 72,2 g/ Tł. nas.: 21,5 g/ W: 307,4 g/ Cukry: 49,5 g/ Na: 4317 mg

Niedziela 29.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham- 70g (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło-10g (mleko) Serek twarogowy 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Papryka konserwowa 70 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Masło – 10g (mleko) Serek tawrogowy 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Papryka konserwowa 70 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek twarogowy 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g
II Śniadanie	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Banan 150g
Obiad	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (seler,mleko) Sztuka mięsa z łopatki wp 100 g (gluten) Sos kminkowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Sztuka mięsa z łopatki wp 100 g (gluten) Sos kminkowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Sztuka mięsa z łopatki wp 100 g (gluten) Sos kminkowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Mix warzyw gotowanych 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Sałatka z makaronem orzo, warzywami i tuńczykiem 150 g (makaron 50 g/ warzywa 50 g/ tuńczyk 50 g) (ryba, mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Sałatka z makaronem orzo, warzywami i tuńczykiem 150 g (makaron 50 g/ warzywa 50 g/ tuńczyk 50 g) (ryba, mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10g (mleko) Sałatka z makaronem orzo, warzywami i tuńczykiem 150 g (makaron 50 g/ warzywa 50 g/ tuńczyk 50 g) (ryba, mleko, gluten) Szpinak liście 10 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto marchewkowe 70 g z słodzikiem (gluten, jaja, mleko)	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g (gluten, jaja, mleko)	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g (gluten, jaja, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2252/ B: 111,2 g/ T: 83 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 278,4 g/ Cukry: 56 g/ Na: 4394 mg	Kcal: 2235/ B: 111,1 g/ T: 83,1 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 275 g/ Cukry: 56 g/ Na: 4383 mg	Kcal: 2277/ B: 111,4g/ T: 82,5 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 279,4 g/ Cukry: 49,2 g/ Na: 4362 mg