

Czwartek 1.1.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku 350ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa krupnik 400g / 1,7,9/ gotowanie tradycyjne Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki z marchewką 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g / 1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g / 1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g / 1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z białej kapusty z marchewką 100g Woda 250ml	Zupa krupnik, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata owocowa 200g
Wartości odżywcze	Sok pomidorowy 200ml				
Wartości odżywcze	Sól [g]: 6,11	Sól [g]: 6,18	Sól [g]: 6,18	Sól [g]: 6,56	Sól [g]: 2,74
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2141,38 Białko ogółem [g]: 117,80 Tłuszcz[g]: 68,12 Węglowodany ogółem[g]: 265,34 Błonnik[g]: 24,18	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz[g]: 65,83 Węglowodany ogółem[g]: 257,65 Błonnik[g]: 23,86	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz[g]: 65,83 Węglowodany ogółem[g]: 257,65 Błonnik[g]: 23,86	Wartość energet. [kcal]: 2109,17 Białko ogółem [g]: 116,71 Tłuszcz[g]: 78,19 Węglowodany ogółem[g]: 235,79 Błonnik[g]: 26,85	Wartość energet. [kcal]: 2009,03 Białko ogółem [g]: 98,12 Tłuszcz[g]: 73,98 Węglowodany ogółem[g]: 237,5 Błonnik[g]: 22,87

Piątek 2.1.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 150g/7 Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ gotowanie tradycyjne Miruna panierowana smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami /3,7/ Miruna panierowana w panierce z maki z ciecierzycy smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami /1,3,7/, ryba na parze /4/, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Szczypiorek 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Szczypiorek 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Jabłko 1 szt Orzechy włoskie 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2289,98 Białko ogółem [g]: 108,96 Tłuszcz[g]: 78,15 Węglowodany ogółem[g]: 287,54 Błonnik[g]: 31,18 Sól [g]: 4,78	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz[g]: 76,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,56 Błonnik[g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz[g]: 76,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,56 Błonnik[g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2254,87 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz[g]: 83,24 Węglowodany ogółem[g]: 266,75 Błonnik[g]: 33,87 Sól [g]: 4,90	Wartość energet. [kcal]: 1950,50 Białko ogółem [g]: 94,21 Tłuszcz[g]: 71,74 Węglowodany ogółem[g]: 233,75 Błonnik[g]: 21,96 Sól [g]: 3,02

SOBOTA 3.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleniną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Pieczywo mieszane 80g/1/ Ogórek 50g Mix sałat 10g Herbata owocowa 200g	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleniną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Pieczywo mieszane 80g/1/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Herbata owocowa 200g	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleniną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Pieczywo mieszane 80g/1/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Herbata owocowa 200g	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleniną 80g /7/ Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Ogórek 50g Mix sałat 10g Herbata owocowa 200g	Kasza manna na mleku/1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g
Obiad	Zupa pieczarkowa z natką pietruszką 400g /1,3,7,9/ gotowanie tradycyjne Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym /1,3,9/ 100g/100g gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Ryż basmati gotowany 200g Kapusta biała z marchewką 100g Woda 250 ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym /1,3,9/ 100g/100g Ryż basmati gotowany 200g Cukinia gotowana 150g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym /1,3,9/ 100g/100g Ryż basmati gotowany 200g Cukinia gotowana 150g Woda 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400g /1,3,7,9/ Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym /1,3,9/ 100g/100g Ryż brązowy gotowany 200g Kapusta biała z marchewką 100g Woda 250 ml	Zupa ziemniaczana /7,9//, mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 330ml
Kolacja	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Masło 15g /7/ Papryka 50g Mix sałat 10g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z białka jajka 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z białka jajka 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata owocowa 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Masło 15g /7/ Papryka 50g Mix sałat 10g Chleb razowy 100g/1/ Herbata owocowa 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata owocowa 200g
Poczęstunek				Pomarańcza 280g Pestki dyni 15g	

Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2426,61 Białko ogółem [g]: 123,61 Tłuszcz[g]: 84,17 Węglowodany ogółem[g]: 294,12 Błonnik[g]: 30,17 Sól [g]: 4,30	Wartość energet. [kcal]: 2368,96 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz[g]: 79,02 Węglowodany ogółem[g]: 295,49 Błonnik[g]: 28,18 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2368,96 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz[g]: 79,02 Węglowodany ogółem[g]: 295,49 Błonnik[g]: 28,18 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2406,12 Białko ogółem [g]: 119,20 Tłuszcz[g]: 90,54 Węglowodany ogółem[g]: 279,18 Błonnik[g]: Sól [g]: 4,49	Wartość energet. [kcal]: 1896,85 Białko ogółem [g]: 90,11 Tłuszcz[g]: 69,80 Węglowodany ogółem[g]: 226,5 Błonnik[g]: 23,96 Sól [g]: 2,03
-------------------	---	---	---	---	---

NIEDZIELA 4.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Ryż na mleku bez laktozy /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka ziarnista 1 szt./1/ Herbata 200g	Ryż na mleku bez laktozy /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka ziarnista 1 szt./1/ Herbata 200g	Ryż na mleku bez laktozy /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka ziarnista 1 szt./1/ Herbata 200g	Ryż na mleku bez laktozy z dodatkiem lnu /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g/1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/ mleko w proszku /7/ miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ gotowanie tradycyjne Filet z suszonymi pomidorami i mozzarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ duśenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g/1/ Kompot owocowy b/cukru 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ Filet z suszonymi pomidorami i mozzarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g /1/ Pomidor z dodatkiem koperku i oliwy 120g Kompot owocowy b/cukru 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ Filet z suszonymi pomidorami i mozzarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g /1/ Pomidor z dodatkiem koperku i oliwy 120g Kompot owocowy b/cukru 250ml	Rosół z makaronem razowym 400g /1,3,9/ Filet z suszonymi pomidorami i mozzarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g/1/ Kompot owocowy b/cukru 250ml	Rosół /1,3,9/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Kompot owocowy b/cukru 250ml
Kolacja	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek 50g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Cukinia gotowana 80g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Cukinia gotowana 80g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek 50g Pomidor 50g Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
PN				Banan 115g Orzechy laskowe 15g	
	Wartość energet. [kcal]: 2518,85 Białko ogółem [g]: 135,82 Tłuszcz[g]: 89,91 Węglowodany ogółem[g]: 292,14 Błonnik[g]: 28,10 Sól [g]: 5,02	Wartość energet. [kcal]: 2386,12 Białko ogółem [g]: 124,17 Tłuszcz[g]: 76,12 Węglowodany ogółem[g]: 301,53 Błonnik[g]: 27,98 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2386,12 Białko ogółem [g]: 124,17 Tłuszcz[g]: 76,12 Węglowodany ogółem[g]: 301,53 Błonnik[g]: 27,98 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2416,63 Białko ogółem [g]: 132,89 Tłuszcz[g]: 93,14 Węglowodany ogółem[g]: 261,75 Błonnik[g]: 31,09 Sól [g]: 5,25	Wartość energet. [kcal]: 2038,18 Białko ogółem [g]: 92,58 Tłuszcz[g]: 70,67 Węglowodany ogółem[g]: 257,75 Błonnik[g]: 23,20 Sól [g]: 2,69

PONIEDZIAŁEK 5.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek wiejski 150g /7/ Szynka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g/1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek wiejski 150g /7/ Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Pieczywo mieszane 120g/1/ Masło 15g /7/ Pomidor 80g Mix sałat 10g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek wiejski 150g /7/ / Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Pieczywo mieszane 120g/1/ Masło 15g /7/ Pomidor 80g Mix sałat 10g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek wiejski 150g /7/ / Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Ryż biały na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml /7,9/ Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ 400ml Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ 400ml Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml /7,9/ Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Paszтет drobiowy 70g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Polędwica drobiowa 60g Cukinia gotowana 70g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Mix sałat 20g Herbata 200g	Polędwica drobiowa 60g Cukinia gotowana 70g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Mix sałat 20g Herbata 200g	Paszтет drobiowy 70g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Jabłko 1 szt ok. 260g Orzechy włoskie 20g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2232,28 Białko ogółem [g]: 97,62 Tłuszcz[g]: 88,12 Węglowodany ogółem[g]: 262,18 Błonnik[g]: 36,15 Sól [g]: 4,87g	Wartość energet. [kcal]: 2195,21 Białko ogółem [g]: 94,62 Tłuszcz[g]: 76,87 Węglowodany ogółem[g]: 271,35 Błonnik[g]: 34,89 Sól [g]: 4,49g	Wartość energet. [kcal]: 2195,21 Białko ogółem [g]: 94,62 Tłuszcz[g]: 76,87 Węglowodany ogółem[g]: 271,35 Błonnik[g]: 34,89 Sól [g]: 4,49g	Wartość energet. [kcal]: 2481,90 Białko ogółem [g]: 95,69 Tłuszcz[g]: 102,12 Węglowodany ogółem[g]: 262,01 Błonnik[g]: 39,17 Sól [g]: 4,92g	Wartość energet. [kcal]: 1909,51 Białko ogółem [g]: 80,12 Tłuszcz[g]: 58,12 Węglowodany ogółem[g]: 256,4 Błonnik[g]: 32,66 Sól [g]: 1,97

WTÓREK 6.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Zupa mleczna kaszka manna na mleku bez laktozy z truskawkami 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 70g Szczypiorek 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna kaszka manna na mleku bez laktozy z truskawkami 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Pomidor 80g Miód 15g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna kaszka manna na mleku bez laktozy z truskawkami 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Pomidor 80g Miód 15g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna kaszka manna na mleku bez laktozy z truskawkami 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 70g Szczypiorek 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna kaszka manna /1,7/ /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata owocowa 200g
Obiad	Zupa kalafiorowa z koperkiem 400ml /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa 400ml /7,9/ Pulpet a'la gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 100g/50ml /1,7,9/ Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana /marchew, cukinia/150g Woda 250ml	Zupa koperkowa 400ml /7,9/ Pulpet a'la gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 100g/50ml /1,7,9/ Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana /marchew, cukinia/150g Woda 250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem 400ml /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa /7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Cukinia gotowana 50g Rukola 20g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Cukinia gotowana 50g Rukola 20g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Mandarynka 90g Migdały 15g /8/	
	Wartość energet. [kcal]: 2095,19 Białko ogółem [g]: 96,5 Tłuszcz[g]: 73,9 Węglowodany ogółem[g]: 260,47 Błonnik[g]: 34,11 Sól [g]: 6	Wartość energet. [kcal]: 2046,11 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz[g]: 63,65 Węglowodany ogółem[g]: 278,23 Błonnik[g]: 31,78 Sól [g]: 5,7	Wartość energet. [kcal]: 2046,11 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz[g]: 63,65 Węglowodany ogółem[g]: 278,23 Błonnik[g]: 31,78 Sól [g]: 5,7	Wartość energet. [kcal]: 2165,88 Białko ogółem [g]: 93,72 Tłuszcz[g]: 78,32 Węglowodany ogółem[g]: 271,75 Błonnik[g]: 36,77 Sól [g]: 6,1	Wartość energet. [kcal]: 1988,02 Białko ogółem [g]: 82,22 Tłuszcz[g]: 59,00 Węglowodany ogółem[g]: 262,03 Błonnik[g]: 33,54 Sól [g]: 2,2

ŚRODA 7.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Jogurt pitny 150g /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Herbata 200g	Jogurt pitny 150g /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Cukinia gotowana 80g Herbata 200g	Jogurt pitny 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Ser biały plastrowany 20g /7/ Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Cukinia gotowana 80g Herbata 200g	Kefir 150g /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Herbata 200g	Kasza manna na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Zupa jarzynowa z groszkiem 400 ml /7,9/ Filet z kurczaka panierowany 100g/1,3/-smażenie Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa /7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Paprykarz 70g /4,1/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta rybno-twarogowa 70g /4,7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta rybno-twarogowa 70g /4,7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta rybno-twarogowa 70g /4,7/ Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200ml
Wartości odżywcze	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Wartość energet. [kcal]: 2097,87 Białko ogółem [g]: 95,14 Tłuszcz[g]: 75,77 Węglowodany ogółem[g]: 259,84 Błonnik[g]: 30,19 Sól [g]: 4,1	Wartość energet. [kcal]: 2109,13 Białko ogółem [g]: 99,09 Tłuszcz[g]: 68,96 Węglowodany ogółem[g]: 276,24 Błonnik[g]: 28,12 Sól [g]: 3,7	Wartość energet. [kcal]: 2114,18 Białko ogółem [g]: 99,82 Tłuszcz[g]: 68,81 Węglowodany ogółem[g]: 276,12 Błonnik[g]: 28,12 Sól [g]: 3,7	Wartość energet. [kcal]: 2101,91 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz[g]: 76,98 Węglowodany ogółem[g]: 258,98 Błonnik[g]: 31,12 Sól [g]: 4,2	Wartość energet. [kcal]: 1990,08 Białko ogółem [g]: 79,12 Tłuszcz[g]: 58,87 Węglowodany ogółem[g]: 285,94 Błonnik[g]: 30,18 Sól [g]: 2,1

CZWARTEK 8.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku na mleku bez laktozy 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Papryka czerwona 60g Mix sałat 10g Herbata miętowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku na mleku bez laktozy 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 60g Mix sałat 10g Herbata miętowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku na mleku bez laktozy 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 60g Mix sałat 10g Herbata miętowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku z dodatkiem lnu na mleku bez laktozy 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 60g Mix sałat 10g Herbata miętowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata miętowa 200g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g /1,3,7/ Naleśniki z serem 250g /3szt/ /1,3,7/smażenie Mus truskawkowy z jogurtem 85g Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g/1,3,7/ Makaron pszenny z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g /1,3,7/ Makaron pszenny z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g /1,3,7/ Makaron razowy z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	Barszcz czerwony /1,7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z białej fasoli 50g /7/ Wędlna drobiowa 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Papryka czerwona 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Wędlna drobiowa 60g Dżem 1 szt 25g Pieczywo mieszane 100g/1/ Pomidor 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Wędlna drobiowa 60g Dżem 1 szt 25g Pieczywo mieszane 100g/1/ Pomidor 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Pasta z białej fasoli 70g /7/ Wędlna drobiowa 40g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Pomarańcza 280g, Słonecznik 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2412,98 Białko ogółem [g]: 127,11 Tłuszcz[g]: 87,11 Węglowodany ogółem[g]: 280,85 Błonnik[g]: 32,22 Sól [g]: 3,4	Wartość energet. [kcal]: 2374,01 Białko ogółem [g]: 104,98 Tłuszcz[g]: 70,81 Węglowodany ogółem[g]: 332,01 Błonnik[g]: 34,28 Sól [g]: 3,3	Wartość energet. [kcal]: 2374,01 Białko ogółem [g]: 104,98 Tłuszcz[g]: 70,81 Węglowodany ogółem[g]: 332,01 Błonnik[g]: 34,28 Sól [g]: 3,3	Wartość energet. [kcal]: 2437,11 Białko ogółem [g]: 120,87 Tłuszcz[g]: 89,14 Węglowodany ogółem[g]: 289,80 Błonnik[g]: 32,21 Sól [g]: 3,5	Wartość energet. [kcal]: 2002,81 Białko ogółem [g]: 84,85 Tłuszcz[g]: 59,75 Węglowodany ogółem[g]: 280,06 Błonnik[g]: 32,94 Sól [g]: 2,3

PIĄTEK 9.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Jogurt owocowy 150g/7 Twaróg z zieloną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kielki brokuła 5g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata 200g	Jogurt owocowy 150g/7 Twaróg z zieloną 120g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jogurt owocowy 150g/7 Twaróg z zieloną 120g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jogurt naturalny 150g/7 Twaróg z zieloną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kielki brokuła 5g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Miruna smażona 100g /1,4/ Ziemniaki gotowane 200g Warzywa po grecku 150g /9/ Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g /7,9/ Miruna smażona w panierce z maki z ciecierzycy 100g /1,4/ Ziemniaki gotowane 250g Warzywa po grecku 150g /9/ Woda 250ml	Zupa koperkowa /7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Cukinia gotowana 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Cukinia gotowana 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Banan 115g Płatki migdałów 10g /8/	
	Wartość energet. [kcal]: 2098,88 Białko ogółem [g]: 101,12 Tłuszcz[g]: 69,19 Węglowodany ogółem[g]: 267,9 Błonnik[g]: 30,98 Sól [g]: 6,5	Wartość energet. [kcal]: 2078,88 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 256,75 Błonnik[g]: 29,18 Sól [g]: 6,3	Wartość energet. [kcal]: 2078,88 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 256,75 Błonnik[g]: 29,18 Sól [g]: 6,3	Wartość energet. [kcal]: 2109,99 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 72,23 Węglowodany ogółem[g]: 261,9 Błonnik[g]: 31,08 Sól [g]: 6,5	Wartość energet. [kcal]: 1987,01 Białko ogółem [g]: 82,32 Tłuszcz[g]: 59,78 Węglowodany ogółem[g]: 279,92 Błonnik[g]: 33,15 Sól [g]: 2,4

SOBOTA 10.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Musli owocowe 350 ml / 7/na mleku bez laktozy Paszтет drobiowy 60g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Ogórek 60g Mix sałat 10g Herbata 200g	Musli owocowe 350 ml / 7/na mleku bez laktozy Wędlina drobiowa 60g Cukinia 50g Mix sałat 10g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Musli owocowe 350 ml / 7/na mleku bez laktozy Wędlina drobiowa 60g Cukinia 50 g Mix sałat 10g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Musli owocowe 350 ml z dodatkiem lnu/7/na mleku bez laktozy Paszтет drobiowy 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Ogórek 60g Mix sałat 10g Herbata 200g	Kasza manna na mleku/7/na mleku bez laktozy mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa z kapusty kwaszonej 400g/7,9/ Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Woda 250ml	Zupa z kapusty kwaszonej 400g/7,9/ Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż brązowy 200g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana/7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 70g /7/ Masło 15g /7/ Szynka wieprzowa 20g Papryka czerwona 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g /7/ Szynka wieprzowa 20g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g /7/ Szynka wieprzowa 20g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 70g /7/ Masło 15g /7/ Szynka wieprzowa 20g Papryka czerwona 50g Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Serek wiejski 150g Pestki dyni 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2262,98 Białko ogółem [g]: 106,11 Tłuszcz[g]: 72,13 Węglowodany ogółem[g]: 297,89 Błonnik[g]: 32,65 Sól [g]: 4,8	Wartość energet. [kcal]: 2200,04 Białko ogółem [g]: 102,17 Tłuszcz[g]: 65,18 Węglowodany ogółem[g]: 301,75 Błonnik[g]: 28,18 Sól [g]: 4,7	Wartość energet. [kcal]: 2200,04 Białko ogółem [g]: 102,17 Tłuszcz[g]: 65,18 Węglowodany ogółem[g]: 301,75 Błonnik[g]: 28,18 Sól [g]: 4,7	Wartość energet. [kcal]: 2316,98 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 79,18 Węglowodany ogółem[g]: 289 Błonnik[g]: 34,46 Sól [g]: 4,9	Wartość energet. [kcal]: 1905,14 Białko ogółem [g]: 78,12 Tłuszcz[g]: 60,09 Węglowodany ogółem[g]: 265,92 Błonnik[g]: 31,15 Sól [g]: 2,5

NIEDZIELA 11.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek waniliowy 150g/7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Serek waniliowy 150g/7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pasta z białka 50g /3/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Cukinia gotowana 70g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Serek waniliowy 150g/7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pasta z białka 50g /3/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Cukinia gotowana 70g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Serek naturalny 150g 150g/7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Kasza manna na mleku /1,7/ mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	Rosół /1,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Jabłko 265g Płatki migdałów 15g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2209,00 Białko ogółem [g]: 101,02 Tłuszcz [g]: 73,11 Węglowodany ogółem [g]: 287,54 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 4,7	Wartość energet. [kcal]: 2167,90 Białko ogółem [g]: 97,18 Tłuszcz [g]: 68,14 Węglowodany ogółem [g]: 291,75 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 4,5	Wartość energet. [kcal]: 2167,90 Białko ogółem [g]: 97,18 Tłuszcz [g]: 68,14 Węglowodany ogółem [g]: 291,75 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 4,5	Wartość energet. [kcal]: 2204,00 Białko ogółem [g]: 100,19 Tłuszcz [g]: 78,11 Węglowodany ogółem [g]: 275,57 Błonnik [g]: 33,90 Sól [g]: 4,8	Wartość energet. [kcal]: 1998,14 Białko ogółem [g]: 82,09 Tłuszcz [g]: 63,98 Węglowodany ogółem [g]: 276,58 Błonnik [g]: 30,23 Sól [g]: 2,3

PONIEDZIAŁEK 12.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 350ml /1,7/ Szynka z indyka 60g Dżem 25g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 350ml /1,7/ Szynka z indyka 60g Dżem 25g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy z dodatkiem lnu350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 50g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku bez laktozy/1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Zupa brokułowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa warzywna 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa warzywna 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa brokułowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa warzywna /7,9/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Kompot owocowy b/cukru 250ml
Kolacja	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 70g Mix sałat 20g Szczypior 3g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Pomidor 100g Mix sałat 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Pomidor 100g Mix sałat 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 70g Mix sałat 20g Szczypior 3g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Wartość energet. [kcal]: 2240,64 Białko ogółem [g]: 114,09 Tłuszcz[g]: 74,82 Węglowodany ogółem[g]: 279,92 Błonnik[g]: 28,14 Sól [g]: 6,02	Wartość energet. [kcal]: 2264,87 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz[g]: 64,32 Węglowodany ogółem[g]: 323,81 Błonnik[g]: 25,03 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2264,87 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz[g]: 64,32 Węglowodany ogółem[g]: 323,81 Błonnik[g]: 25,03 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2514,03 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz[g]: 91,48 Węglowodany ogółem[g]: 306,13 Błonnik[g]: 31,02 Sól [g]: 6,71	Wartość energet. [kcal]: 2002,03 Białko ogółem [g]: 91,18 Tłuszcz[g]: 62,22 Węglowodany ogółem[g]: 270,56 Błonnik[g]: 29,09 Sól [g]: 3,

Wtorek 13.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200ml	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta jajeczna z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200ml	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200ml	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200ml	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g /7,9/ gotowanie trad. Sos jogurtowo truskawkowy 100ml /7/ Bułki na parze 200g 3 sztuki /1,3/ Woda 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g /7,9/ gotowanie trad. Sos jogurtowo truskawkowy 100ml /7/ Bułki na parze 200g 3 sztuki /1,3/ Woda 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g /7,9/ gotowanie trad. Sos jogurtowo truskawkowy 100ml /7/ Bułki na parze 200g 3 sztuki /1,3/ Woda 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 150ml /1,9/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Ogórek kiszony 50 g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z ciecierzycy 70g /7/ Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z koperkiem 70g /7/ Pomidor 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg koperkiem 70g /7/ Pomidor 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z ciecierzycy 70g /7/ Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne				Serek wiejski 150g /7/	
	Wartość energet. [kcal]: 2560,36 Białko ogółem [g]: 104,80 Tłuszcz[g]: 67,12 Węglowodany ogółem[g]: 384,34 Błonnik[g]: 32,18 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2601,03 Białko ogółem [g]: 107,12 Tłuszcz[g]: 73,11 Węglowodany ogółem[g]: 378,75 Błonnik[g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2542,11 Białko ogółem [g]: 106,18 Tłuszcz[g]: 69,20 Węglowodany ogółem[g]: 374,25 Błonnik[g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2402,00 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz[g]: 78,14 Węglowodany ogółem[g]: 301,93 Błonnik[g]: 30,50 Sól [g]: 5,01	Wartość energet. [kcal]: 1901,18 Białko ogółem [g]: 90,80 Tłuszcz[g]: 65,12 Węglowodany ogółem[g]: 238,75 Błonnik[g]: 26,30 Sól [g]: 3,80

Środa 14.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ 350g Ser żółty 40g /7/ Szynka z indyka 40g Papryka 30g Mix sałat 10g Kielki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ 350g Szynka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ 350g Szynka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy z dodatkiem lnu/7,1/ Ser żółty 40g /7/ Szynka z indyka 40g Papryka 30g Mix sałat 10g Kielki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata owocowa 200g
Obiad	Zupabarszcz ukraiński 400g /9,7,3/gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g / 1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g / 9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g / 1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g Kotlet mielony wieprzowy 100g / 1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupabarszcz ukraiński 400g / 9,7,3/gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g / 1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa krem warzywny/9,7/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczepozostałe				Sok warzywny 200ml	
Wartości odżywczepozostałe	Wartość energet. [kcal]: 2010,08 Białko ogółem [g]: 102,12 Tłuszcz[g]: 70,80 Węglowodany ogółem[g]: 243,08 Błonnik[g]: 25,11 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2050,00 Białko ogółem [g]: 100,81 Tłuszcz[g]: 68,22 Węglowodany ogółem[g]: 259,50 Błonnik[g]: 24,69 Sól [g]: 5,08	Wartość energet. [kcal]: 2050,00 Białko ogółem [g]: 100,81 Tłuszcz[g]: 68,22 Węglowodany ogółem[g]: 259,50 Błonnik[g]: 24,69 Sól [g]: 5,08	Wartość energet. [kcal]: 2080,12 Białko ogółem [g]: 104,06 Tłuszcz[g]: 75,10 Węglowodany ogółem[g]: 238,0 Błonnik[g]: 26,60 Sól [g]: 5,02	Wartość energet. [kcal]: 2033,70 Białko ogółem [g]: 95,16 Tłuszcz[g]: 61,14 Węglowodany ogółem[g]: 276,01 Błonnik[g]: 27,48 Sól [g]: 3,26

Czwartek 15.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek wiejski 150g /7/ Pasztet pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Pasztet pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna / 1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g /1,3,7,9/ got. tradycyjne Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew z jogurtem 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew z jogurtem 150g Woda 250ml	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g / 1,3,7,9/ got. tradycyjne Kaszotto z kaszą pęczak i warzywami 250g /1/ Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g / 1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g / 1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g / 1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Pomidor 50g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200ml
Posiłek nocny				Jogurt naturalny 150g / 7/ Orzechy włoskie 15g / 8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2496,31 Białko ogółem [g]: 81,24 Tłuszcz[g]: 96,78 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 Błonnik[g]: 25,29 Sól [g]: 7,11	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 362,65 Błonnik[g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 362,65 Błonnik[g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2296,23 Białko ogółem [g]: 73,57 Tłuszcz[g]: 98,92 Węglowodany ogółem[g]: 292,69 Błonnik[g]: 30,37 Sól [g]: 6,89	Wartość energet. [kcal]: 2100,36 Białko ogółem [g]: 97,12 Tłuszcz[g]: 69,18 Węglowodany ogółem[g]: 270,5 Błonnik[g]: 24,90 Sól [g]: 2,98

EVER MEDICAL CARE SP. Z O.O. z siedzibą przy ul. Arkuszowej 39, 01-934 Warszawa, wpisana do rejestru przedsiębiorców KRS, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy pod numerem KRS 0000847811, NIP 1182210257, REGON 386382844



Piątek 16.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Sałata 25g Papryka 35g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 40g /7/ Sałata 25g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 40g /7/ Sałata 25g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku b/laktozy z dodatkiem lnu 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Sałata 25g Papryka 35g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g/	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g / 7,9/ gotowanie trad. Kotlet rybny 90g / 1,3,4/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g / 7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g / 1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g / 7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g / 1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /7,9/ gotowanie trad. Kotlet rybny 90g / 1,3,4/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem /7,9/ ryba na parze/4/, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne				Koktajl jogurtowo-bananiowy 150g /7/	
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2290,51 Białko ogółem [g]: 95,18 Tłuszcz[g]: 71,82 Węglowodany ogółem[g]: 300,12 Błonnik[g]: 26,54 Sól [g]: 4,22	Wartość energet. [kcal]: 2216,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz[g]: 67,94 Węglowodany ogółem[g]: 322,68 Błonnik[g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 22176,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz[g]: 67,94 Węglowodany ogółem[g]: 322,68 Błonnik[g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2242,48 Białko ogółem [g]: 92,11 Tłuszcz[g]: 72,35 Węglowodany ogółem[g]: 299,18 Błonnik[g]: 27,47 Sól [g]: 4,30	Wartość energet. [kcal]: 1930,12 Białko ogółem [g]: 96 Tłuszcz[g]: 70,21 Węglowodany ogółem[g]: 229,18 Błonnik[g]: 22,17 Sól [g]: 3,05

Sobota 17.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek waniliowy 150g/7/ Paprykarz 90g /4,1/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek waniliowy 150g/7/ Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Serek waniliowy 150g/7/ Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Serek naturalny 100g/7/ Paprykarz 90g /4,1/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna / 1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa z białej kapusty 400g /7,9/ gotowanie trad. Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa z białej kapusty 400g /7,9/ gotowanie trad. Risotto (ryż brązowy) z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana/7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Jajko gotowane 50g /3/ Szyńka wieprzowa 40g Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Szyńka wieprzowa 40g Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Szyńka wieprzowa 40g Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Szyńka wieprzowa 40g Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Sok pomidorowy 200ml	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2392,49 Białko ogółem [g]: 79,13 Tłuszcz[g]: 62,85 Węglowodany ogółem[g]: 370,5 Błonnik[g]: 32,02 Sól [g]: 3,96	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz[g]: 61,09 Węglowodany ogółem[g]: 316,58 Błonnik[g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz[g]: 61,09 Węglowodany ogółem[g]: 316,58 Błonnik[g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2260,23 Białko ogółem [g]: 91,01 Tłuszcz[g]: 73,18 Węglowodany ogółem[g]: 301,65 Błonnik[g]: 35,14 Sól [g]: 3,78	Wartość energet. [kcal]: 1996,86 Białko ogółem [g]: 90,89 Tłuszcz[g]: 69,75 Węglowodany ogółem[g]: 250,47 Błonnik[g]: 23,96 Sól [g]: 2,96

Niedziela 18.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser twarogowy 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser twarogowy 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny naturalny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	Rosół /1,3,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 500ml
Kolacja	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze				Sok wielowarzywny 200ml	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2542,03 Białko ogółem [g]: 124,32 Tłuszcz[g]: 94,01 Węglowodany ogółem[g]: 299,04 Błonnik[g]: 34,92 Sól [g]: 6,34	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz[g]: 92,11 Węglowodany ogółem[g]: 271,25 Błonnik[g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz[g]: 92,11 Węglowodany ogółem[g]: 217,25 Błonnik[g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2608,21 Białko ogółem [g]: 126,90 Tłuszcz[g]: 97,77 Węglowodany ogółem[g]: 290,80 Błonnik[g]: 36,10 Sól [g]: 6,09	Wartość energet. [kcal]: 2108,32 Białko ogółem [g]: 91,55 Tłuszcz[g]: 70,96 Węglowodany ogółem[g]: 275,25 Błonnik[g]: 25,21 Sól [g]: 3,84

Poniedziałek 19.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Deser mleczny ryżowy 150g /7/ Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kielki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata miętowa 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7/ Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata miętowa 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7/ Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata miętowa 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kielki 2g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Herbata miętowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna / 1/ 450g Herbata miętowa 200g
Obiad	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą 350g /1,3/ gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g /7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą z makaronem pełnoziarnistym 350g / 1,7/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa /7,9/, mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Rozsponka 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g / 1/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Rozsponka 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne				Jogurt naturalny 150g / 7/	
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2347,14 Białko ogółem [g]: 109,01 Tłuszcz[g]: 82,11 Węglowodany ogółem[g]: 293,28 Błonnik[g]: 26,98 Sól [g]: 5,17	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz[g]: 74,18 Węglowodany ogółem[g]: 280,02 Błonnik[g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz[g]: 74,18 Węglowodany ogółem[g]: 280,02 Błonnik[g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2427,23 Białko ogółem [g]: 113,07 Tłuszcz[g]: 88,94 Węglowodany ogółem[g]: 292,80 Błonnik[g]: 28,77 Sól [g]: 5,86	Wartość energet. [kcal]: 1917 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz[g]: 68,00 Węglowodany ogółem[g]: 323,25 Błonnik[g]: 24,12 Sól [g]: 3,18

Wtorek 20.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 70g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Wędlina drobiowa 60g Miód 1 szt 15g Pomidor 50g Sałata 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Wędlina drobiowa 60g Miód 1 szt 15g Pomidor 50g Sałata 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy z dodatkiem lnu 350 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 50g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa grochowa 400g /1,9/ got. tradycyjne Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Sałata z jogurtem 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Sałata z jogurtem 100g Woda 250ml	Zupa grochowa 400g /1,9/ got. tradycyjne Ryż brązowy gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser biały plastry 60g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser biały plastry 60g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2247,50 Białko ogółem [g]: 93,16 Tłuszcz[g]: 72,77 Węglowodany ogółem[g]: 305,14 Błonnik[g]: 29,97 Sól [g]: 4,86	Wartość energet. [kcal]: 2301,17 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz[g]: 69,12 Węglowodany ogółem[g]: 331,75 Błonnik[g]: 29,80 Sól [g]: 4,92	Wartość energet. [kcal]: 2301,17 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz[g]: 69,12 Węglowodany ogółem[g]: 331,75 Błonnik[g]: 29,80 Sól [g]: 4,92	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g Wartość energet. [kcal]: 2297,89 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz[g]: 83,14 Węglowodany ogółem[g]: 293,5 Błonnik[g]: 30,90 Sól [g]: 4,99	Wartość energet. [kcal]: 2002,82 Białko ogółem [g]: 92,78 Tłuszcz[g]: 67,55 Węglowodany ogółem[g]: 255,90 Błonnik[g]: 25,01 Sól [g]: 2,70

Środa 21.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kielki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Wędlina drobiowa 60g Dżem 25g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Kefir 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kielki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ got. Tradycyjne Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ smażenie Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g /7,9/ Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Cukinia gotowana 60g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Cukinia gotowana 60g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny				Mandarynka 1 szt ok.90g Słonecznik 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2486 Białko ogółem [g]: 121,12 Tłuszcz[g]: 93,90 Węglowodany ogółem[g]: 289,25 Błonnik[g]: 29,70 Sól [g]: 5,11	Wartość energet. [kcal]: 2196,02 Białko ogółem [g]: 108,60 Tłuszcz[g]: 75,05 Węglowodany ogółem[g]: 271,5 Błonnik[g]: 28,86 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2118 Białko ogółem [g]: 105,14 Tłuszcz[g]: 72,96 Węglowodany ogółem[g]: 260,27 Błonnik[g]: 28,01 Sól [g]: 5,05	Wartość energet. [kcal]: 2478,12 Białko ogółem [g]: 122,90 Tłuszcz[g]: 96,83 Węglowodany ogółem[g]: 279,66 Błonnik[g]: 31,11 Sól [g]: 5,32	Wartość energet. [kcal]: 1970 Białko ogółem [g]: 90,22 Tłuszcz[g]: 71,30 Węglowodany ogółem[g]: 240,5 Błonnik[g]: 24,12 Sól [g]: 2,89

Czwartek 22.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku 350ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ gotowanie tradycyjne Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z białej kapusty z marchewką 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z białej kapusty z marchewką 100g Woda 250ml	Zupa krupnik, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata owocowa 200g
Posiłek				Sok pomidorowy 200ml	
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2141,38 Białko ogółem [g]: 117,80 Tłuszcz[g]: 68,12 Węglowodany ogółem[g]: 265,34 Błonnik[g]: 24,18 Sól [g]: 6,11	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz[g]: 65,83 Węglowodany ogółem[g]: 257,65 Błonnik[g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz[g]: 65,83 Węglowodany ogółem[g]: 257,65 Błonnik[g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2109,17 Białko ogółem [g]: 116,71 Tłuszcz[g]: 78,19 Węglowodany ogółem[g]: 235,79 Błonnik[g]: 26,85 Sól [g]: 6,56	Wartość energet. [kcal]: 2009,03 Białko ogółem [g]: 98,12 Tłuszcz[g]: 73,98 Węglowodany ogółem[g]: 237,5 Błonnik[g]: 22,87 Sól [g]: 2,74

Piątek 23.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 150g/7 Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ gotowanie tradycyjne Miruna panierowana smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami /3,7/ Miruna panierowana w panierce z mąki z ciecierzycy smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami /1,3,7/, ryba na parze /4/, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Szcypiorek 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Szcypiorek 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2289,98 Białko ogółem [g]: 108,96 Tłuszcz[g]: 78,15 Węglowodany ogółem[g]: 287,54 Błonnik[g]: 31,18 Sól [g]: 4,78	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz[g]: 76,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,56 Błonnik[g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz[g]: 76,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,56 Błonnik[g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2254,87 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz[g]: 83,24 Węglowodany ogółem[g]: 266,75 Błonnik[g]: 33,87 Sól [g]: 4,90	Wartość energet. [kcal]: 1950,50 Białko ogółem [g]: 94,21 Tłuszcz[g]: 71,74 Węglowodany ogółem[g]: 233,75 Błonnik[g]: 21,96 Sól [g]: 3,02

**SFA – TŁUSZCZE NASYCONÉ, b-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO ₂
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.