

Środa 24.12.2025

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/ 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/ 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/śniadanie II	Mandarynka 1 szt ok.90g	Banan 115g	Banan 115g	Mandarynka 1 szt ok.90g Słonecznik 15g	Mus z banana 115g
	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 odżywczoenergetyczne/Posilek	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml
Wartości odżywczoenergetyczne	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 25.12.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет 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/ Wędlna drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlna drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет 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	Ciasto z owocami 120 g /1,3,7/	Ciasto z owocami 120 g /1,3,7/	Ciasto z owocami 120 g /1,3,7/	Kefir 150g/7/	Kefir 150g/7/
	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
Posilek nocny	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g / 7/ Orzechy włoskie 15g / 8/	Jogurt naturalny 150g /7/
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

Piątek 26.12.2025

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	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g	Jogurt naturalny 100g /7/	Jogurt naturalny 100g /7/
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 ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulek rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulek rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 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 ananasem 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 odżywcze	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/
Wartości odżywcze	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 27.12.2025

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
II śniadanie	Jabłko 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko 265g Migdały 15g	Jabłko gotowane 265g
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/ Szynka wieprzowa 40g Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka 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
Posilek	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywczeceny	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 28.12.2025

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/
II śniadanie	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Serek wiejski 150g /7/	Serek wiejski 150g /7/
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania 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/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania 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/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania 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/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania 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 zieleniną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 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
Posilek	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok wielowarzywny 200ml	Sok owocowy 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 29.12.2025

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 Kiełki 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 Kiełki 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	Jabłko 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko 265g Migdały 15g	Jabłko gotowane 265g
	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą 350g /1,3/ gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia 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 Roszponka 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 Roszponka 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 odżywcze	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/
	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 30.12.2025

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
Śniadanie II	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Bułka grahamka 90g/1/ Masło 10g/7/	Serek wiejski 150g
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
Posiłek	Gruszka 215g	Banan 115g	Banan 115g	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g	Mus owocowy 100g
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	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 31.12.2025

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 Kiełki 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/ Wędlna 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 Kiełki 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/śniadanie II	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/
	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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mandarynka 1 szt ok.90g Słonecznik 15g	Mus owocowy 100g
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

**SFA – TŁUSZCZE NASYCONIE, 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.