

SOBOTA 24.01.2026					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleciną 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 zieleciną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Pieczywo mieszane 80g/1/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Herbata owocowa 200g	Kefir150g /7/ Twaróg z zieleciną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Pieczywo mieszane 80g/1/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Herbata owocowa 200g	Kefir150g /7/ Twaróg z zieleciną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ 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 marchewką100 g 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 marchewką100 g 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
nocnyPosilek				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 25.01.2026					
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
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ gotowanie tradycyjne Filet z suszonymi pomidorami i mozarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ dušenje 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 mozarellą 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 mozarellą 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 mozarellą 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	
Wartości odżywcze	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 26.01.2026					
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/ 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
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

WTOREK 27.01.2026					
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 krem z białych warzyw z grankami 400ml /1,7,9/ 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 krem z białych warzyw z grankami 400ml /1,7,9/ Pulpet a'la gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 100g/50ml /1,7,9/ Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana /150g Woda 250ml	Zupa krem z białych warzyw z grankami 400ml /1,7,9/ Pulpet a'la gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 100g/50ml /1,7,9/ Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa krem z białych warzyw 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/	
Wartości odżywcze	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 28.01.2026					
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
Obiad	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	Paprykarz 70g /4,1/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-twarogowa 70g /4,7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-twarogowa 70g /4,7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-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				Mus owocowy 100g Orzechy nerkowca 15g	
Wartości odżywcze	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 29.01.2026					
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
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/ Wędlina drobiowa 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Papryka czerwona 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Wędlina drobiowa 60g Dżem 1 szt 25g Pieczywo mieszane 100g/1/ Pomidor 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Wędlina drobiowa 60g Dżem 1 szt 25g Pieczywo mieszane 100g/1/ Pomidor 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Pasta z białej fasoli 70g /7/ Wędlina 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 30.01.2026					
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 zieleciną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kiełki brokołu 5g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata 200g	Jogurt owocowy 150g/7 Twaróg z zieleciną 120g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jogurt owocowy 150g/7 Twaróg z zieleciną 120g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jogurt naturalny 150g/7 Twaróg z zieleciną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kiełki brokołu 5g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ 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 mąki 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
Wartości odżywczoenergetyczne				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 31.01.2026					
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
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 słońca 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 słońca 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 nocny				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 1.02.2026					
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/
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	Sałátka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Sałátka 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 2.02.2026					
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
Obiad	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 razowy) 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	Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 70g Mix sałat 20g Szcypior 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 Szcypior 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				Mus owocowy 100g Migdały 15g /8/	
Wartości odżywcze	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,

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, 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 S02
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.