

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 150 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 4,7
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-diet 150 g (MLE, SEL) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 276 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 10 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 100 g Sos własny 100 g (GLU)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 150 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 073,1 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 5,5

2026-01-12 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą, szynką i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 330,6 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 5,6
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g mozzarella 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z makaronem pomidorkami, rukolą i szynką 150 g (GLU, JAJ)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 538 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 387,7 suma cukrów prostych [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i jabłka 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą, szynką i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 399,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 337,8 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 6,5

2026-01-13 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe zasmażane 100 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek zielony 70 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2072,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 5,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym - dieta 70 g (RYB, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1992,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 suma cukrów prostych [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek zielony 70 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1961,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 263 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 6,2

2026-01-14 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynka juhasa wp. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 50 g Papryka świeża 80 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 6,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z białej rzepy i jabłka - dieta 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynka juhasa wp. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 7,4

2026-01-15 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociętek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,4 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 3,9
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociętek drobiowo-warzywny z makaronem - dieta 350 g (GLU, JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,1 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 355,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociętek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 249,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 4,6

2026-01-16 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 311,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 3,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata-dieta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 223,8 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 5,6

2026-01-17 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z groszku 70 g Schab z bójnicki 40 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 10 g Kiwi 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z groszku 70 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 235,8 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,4

2026-01-18 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 989,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 4
	Dieta Łatwastrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Miód 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-diet 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z białej kapusty i jabłka-diet 100 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 912,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 4,7

2026-01-19 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Naleśniki pełnoziarniste z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 209 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 305 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 5,8
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 086,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 350 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 5,3

2026-01-20 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Roszponka 6 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02) Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 3,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Roszponka 6 g Ogórek zielony 80 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02) Kalafior gotowany 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 4,4

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,