

Poniedziałek 10.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł 10 g Paszтет drobiowy 40 g (jaja, gluten, seler) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет drobiowy 40 g (jaja, gluten, seler) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski b/l 40 g (mleko) Mix sałat z jogurtem naturalnym 100g (mleko)	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski b/l 80 g (mleko) Mix sałat z jogurtem naturalnym 100g (mleko)
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Marchew pieczona z tymiankiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 200 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Marchew pieczona z tymiankiem 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora bez skórki z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora bez skórki z koperkiem 100g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko) Płatki migdałów 15g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2023/ B: 100,42 g/ Tł.:66,9 g/ Tł. nas.: 10,3 g/ W: 271,8 g/ Cukry: 17,1 g/ Na: 2334 mg	Kcal: 2072/ B: 100,2 g/ Tł.: 66,9 g/ Tł. nas.: 10,3 g/ W: 272,5 g/ Cukry: 18,2 g/ Na: 2337 mg	Kcal: 2070/ B: 99,1 g/ Tł.: 63,3 g/ Tł. nas.: 10,4 g/ W: 262 g/ Cukry: 18,1 g/ Na: 2340 mg	Kcal: 2104/ B: 99,7 g/ Tł.: 59,4 g/ Tł. nas.: 19,4 g/ W: 256,7 g/ Cukry: 28,9 g/ Na: 2367 mg	Kcal: 2262/ B: 108,9 g/ Tł.: 65 g/ Tł. nas.: 19,6 g/ W: 300,8 g/ Cukry: 29,9 g/ Na: 2827 mg

Wtorek 11.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150 g (gluten) Kasza gryczana 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz drobiowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 200 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica drobiowa 40 g (soja) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Polędwica drobiowa 40 g (soja) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica drobiowa 40 g (soja) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Polędwica drobiowa 40 g (soja) Tofu naturalne 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Polędwica drobiowa 60 g (soja) Tofu naturalne 60 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Kanapka z grahama 60g (gluten, sezam), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z grahama 60g (gluten, sezam), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z grahama 60g (gluten, sezam), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z chleba pszenneego 60g (gluten), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z chleba pszenneego 60g (gluten), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g
Wartości odżywcze	Kcal: 2009/ B: 81,6 g/ Tł.: 75,2 g/ Tł. nas.: 12,6 g/ W: 262,4 g/ Cukry: 18,4 g/ Na: 3706 mg	Kcal: 2042/ B: 81,9 g/ Tł.: 73,7 g/ Tł. nas.: 12,6 g/ W: 264,2 g/ Cukry: 18 g/ Na: 3710 mg	Kcal: 2009/ B: 81,7 g/ Tł.: 75,42g/ Tł. nas.: 12,6 g/ W: 262,4 g/ Cukry: 18,2 g/ Na: 3706 mg	Kcal: 2110/ B: 85,4 g/ Tł.: 56,5 g/ Tł. nas.: 13,1,3 g/ W: 312,8 g/ Cukry: 26,8 g/ Na: 3871 mg	Kcal: 2351/ B: 103,6 g/ Tł.: 59,4 g/ Tł. nas.: 15,1 g/ W: 318,3 g/ Cukry: 30,8 g/ Na: 3991,2 mg

Środa 12.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 40 g (mleko) Smalczyk z fasoli 40 g Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham – 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 40 g (mleko) Smalczyk z fasoli 40 g Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek kanapkowy 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Sałata zielona z jogurtem 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek kanapkowy 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Sałata zielona z jogurtem 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami dieta 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka na parze z szpinakiem i mozzarellą 110 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami dieta 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z szpinakiem i mozzarellą 160 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Polędwica sopocka 80 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Kefir-150ml (mleko)	Kefir-150ml (mleko) Musli bez cukru 15 g (gluten, orzechy)	Kefir-150ml (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150 g (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2004/ B: 82,6 g/ Tł.: 89,2 g/ Tł. nas.: 20,2 g/ W: 220,5 g/ Cukry: 26,9 g/ Na: 2366 mg	Kcal: 2102/ B: 84,8 g/ Tł.: 89,8 g/ Tł. nas.: 21,1 g/ W: 225,6 g/ Cukry: 28,9 g/ Na: 2455 mg	Kcal: 2004/ B: 82,6 g/ Tł.: 89,2 g/ Tł. nas.: 20,2 g/ W: 220,5 g/ Cukry: 26,9 g/ Na: 2366 mg	Kcal: 2152/ B: 111,1 g/ Tł.: 81,4 g/ Tł. nas.: 20,7 g/ W: 301,6 g/ Cukry: 29 g/ Na: 2689 mg	Kcal: 2279/ B: 125,2 g/ Tł.: 82,2 g/ Tł. nas.: 23,4 g/ W: 303,8 g/ Cukry: 29 g/ Na: 3011 mg

Czwartek 13.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Wędlina z indyka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Wędlina z indyka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z zielonego groszku z bazylią 40g Wędlina z indyka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z selera pieczone 80g (seler)	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z selera pieczone 80g (seler)
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony gotowany 80 g (jaja, gluten) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony gotowany 120 g (jaja, gluten) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 80 g (wyrób własny) (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 120 g (wyrób własny) (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2062/ B: 82,7 g/ Tł.: 70,6 g/ Tł. nas.: 19,3 g/ W: 288,1 g/ Cukry: 26 g/ Na: 4750 mg	Kcal: 2046/ B: 82,6 g/ Tł.: 70,8 g/ Tł. nas.: 19,3 g/ W: 284,7 g/ Cukry: 25,9 g/ Na: 4739 mg	Kcal: 1983/ B: 84,9 g/ Tł.: 61,4 g/ Tł. nas.: 14,7 g/ W: 288,1 g/ Cukry: 26 g/ Na: 4762 mg	Kcal: 2084/ B: 92 g/ Tł.: 50,6 g/ Tł. nas.: 23,6 g/ W: 327,4 g/ Cukry: 38,3 g/ Na: 4557 mg	Kcal: 2207/ B: 108,5 g/ Tł.: 56,5 g/ Tł. nas.: 24,3 g/ W: 328,2 g/ Cukry: 38,3 g/ Na: 4611 mg

Piątek 14.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z jaj z szczypiorkiem 80 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z jaj z szczypiorkiem 80 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z białek z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z białek z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z jaj z koperkiem 120 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, dynia, cukinia) 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, dynia, cukinia) 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, dynia, cukinia) 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400 ml (mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, dynia, cukinia) 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400 ml (mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, dynia, cukinia) 150 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g
Posiłek dodatkowy	Sałatka z białego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)	Sałatka z brązowego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)	Sałatka z białego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)	Sałatka z białego ryżu z mozzarellą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)	Sałatka z białego ryżu z mozzarellą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2043 B: 97,2 g/ Tł.: 76,8 g/ Tł. nas.: 22,8 g/ W: 266,2 g/ Cukry: 27,1 g/ Na: 5149 mg	Kcal: 2120/ B: 95,7 g/ Tł.: 76,4 g/ Tł. nas.: 22,8 g/ W: 261,1 g/ Cukry: 25,1 g/ Na: 5273 mg	Kcal: 2003/ B: 95 g/ Tł.: 69 g/ Tł. nas.: 11,9 g/ W: 266,1 g/ Cukry: 27 g/ Na: 4795 mg	Kcal: 2101/ B: 108,1 g/ Tł.: 58,3 g/ Tł. nas.: 19,8 g/ W: 297,4 g/ Cukry: 35,9 g/ Na: 4902 mg	Kcal: 2303/ B: 122,4 g/ Tł.: 74,8 g/ Tł. nas.: 23,6 g/ W: 296,2 g/ Cukry: 35,9 g/ Na: 4928 mg

Sobota 15.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 80 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150 g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Kalafior gotowany 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150 g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Kalafior gotowany 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150 g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Kalafior gotowany 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pierogi z serem na słodko 350 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pierogi z serem na słodko 400 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150 ml (mleko)
Kolacja	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 60 g, ser feta 40 g) Polędwica sopocka 40 g (gluten)	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 60 g, ser feta 40 g) Polędwica sopocka 40 g (gluten)	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 60 g, ser feta 40 g) Polędwica drobiowa 40 g (soja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka warzywna dieta z mozzarellą 100 g (mleko) (warzywa 60 g, mozzarella 40 g) Polędwica drobiowa 40 g (soja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny -100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka warzywna dieta z mozzarellą 120 g (mleko) (warzywa 60 g, mozzarella 60 g) Polędwica drobiowa 60 g (soja, gluten)
Posiłek dodatkowy	Mus owocowy 120g Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g (mleko) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 120g Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 120g Wafle kukurydziane 30g	Mus owocowy 120g Wafle kukurydziane 30g
Wartości odżywcze	Kcal: 2074/ B: 82,8 g/ Tł.: 70,1 g/ Tł. nas.: 16,6 g/ W: 297,6 g/ Cukry: 21,4 g/ Na: 4997 mg	Kcal: 2058/ B: 82,7g/ Tł.: 70,3 g/ Tł. nas.: 16,6 g/ W: 294,3 g/ Cukry: 22,3 g/ Na: 4986 mg	Kcal: 2063/ B: 80,1 g/ Tł.: 70,3 g/ Tł. nas.: 16,3 g/ W: 297 g/ Cukry: 22,4 g/ Na: 5059 mg	Kcal: 2246/ B: 103 g/ Tł.: 60,1 g/ Tł. nas.: 26,5 g/ W: 317,4 g/ Cukry: 33,8 g/ Na: 4887 mg	Kcal: 2416/ B: 124,6 g/ Tł.: 65,7 g/ Tł. nas.: 30,3 g/ W: 329.4 g/ Cukry: 33,8 g/ Na: 5292 mg

Niedziela 16.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy gotowany 80 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy gotowany 140 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 30g g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałatka z pomidorów b/s z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek homog. naturalny 60 g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Sałatka z pomidorów b/s z koperkiem 100g
Posiłek dodatkowy	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko) Kefir 150 ml (mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Biszkopty 50 g (jaja, mleko, gluten)	Biszkopty 50 g (jaja, mleko, gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2085/ B: 95,8 g/ Tł.: 82,1 g/ Tł. nas.: 16,8 g/ W: 252,3 g/ Cukry: 17,7 g/ Na: 4673 mg	Kcal: 2069/ B: 95,6 g/ Tł.: 82,3 g/ Tł. nas.: 16,8 g/ W: 249 g/ Cukry: 17,7 g/ Na: 4661 mg	Kcal: 2043/ B: 93,4 g/ Tł.: 76,3 g/ Tł. nas.: 13,3 g/ W: 257,3 g/ Cukry: 22,9 g/ Na: 4665 mg	Kcal: 2107/ B: 88,5 g/ Tł.: 58 g/ Tł. nas.: 22,4 g/ W: 319,1 g/ Cukry: 52,2 g/ Na: 4670 mg	Kcal: 2294/ B: 109,7 g/ Tł.: 69 g/ Tł. nas.: 26,7 g/ W: 320,2 g/ Cukry: 52,2 g/ Na: 5040 mg

Poniedziałek 17.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr. tł i z ogr. sub. pob. wyd. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa dieta 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku na mleku b/l-300ml (mleko, gluten,) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku na mleku b/l-300ml (mleko, gluten,) Bułka kajzerka– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (jaja, seler, mleko) Schab pieczony 60 g (soja) Mix sałat 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem wp i kapustą 350 g (jaja, gluten)	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 150 g (gluten) Ryż brązowy 200g Brokuł gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 150 g (gluten) Ryż brązowy 200g Brokuł gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 150 g (gluten) Ryż biały 200g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250ml Ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Ryż biały 200g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Marchewka mini pieczona 80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 120 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Marchewka mini pieczona 80g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, hummusem 30 g i pomidorem (30 g) (mleko, gluten, sezam)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2103/ B: 94,9 g/ Tł.: 76,3 g/ Tł. nas.: 19,7 g/ W: 271,1 g/ Cukry: 24,1 g/ Na: 4707 mg	Kcal: 2114/ B: 101,1 g/ Tł.: 67,4 g/ Tł. nas.: 14,7 g/ W: 292,9 g/ Cukry: 24,3 g/ Na: 4998 mg	Kcal: 1994/ B: 99,3 g/ Tł.: 59,7 g/ Tł. nas.: 14,7 g/ W: 277,9 g/ Cukry: 23,3 g/ Na: 4697 mg	Kcal: 2178/ B: 107,5 g/ Tł.: 54 g/ Tł. nas.: 23,1 g/ W: 328,6 g/ Cukry: 37,4 g/ Na: 4952 mg	Kcal: 2339/ B: 129,2 g/ Tł.: 61,6 g/ Tł. nas.: 26,8 g/ W: 329,7 g/ Cukry: 38,4 g/ Na: 5033 mg

Wtorek 18.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30 (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham –100 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml (seler, gluten, mleko) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml (seler, gluten, mleko) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml (seler, gluten, mleko) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 140 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka z indyka 50 g (soja) Paszтет sojowy 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Szynka z indyka 50 g (soja) Paszтет sojowy 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka z indyka 50 g (soja) Paszтет sojowy 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szpinak liście 10 g Dynia pieczona w ziołach 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szpinak liście 10 g Dynia pieczona w ziołach 80 g
Posiłek dodatkowy	Wafle kukurydziane 30g + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Kanapka z chleb graham 60g (gluten, sezam) , z margaryną 5g, serkim kanapkowym 20g (mleko) i sałatą 25g	Wafle kukurydziane 30g + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Wafle kukurydziane 30g + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Wafle kukurydziane 30g + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2069/ B: 83,4 g/ Tł.: 78,6 g/ Tł. nas.: 18,3 g/ W: 270,9 g/ Cukry: 29,1 g/ Na: 4818 mg	Kcal: 2152/ B: 85,3 g/ Tł.: 79,5 g/ Tł. nas.: 18,9 g/ W: 277,5 g/ Cukry: 29,7 g/ Na: 4806 mg	Kcal: 2069/ B: 83,4 g/ Tł.: 78,6 g/ Tł. nas.: 18,3 g/ W: 270,9 g/ Cukry: 29,1 g/ Na: 4818 mg	Kcal: 2125/ B: 101,9 g/ Tł.: 57,8 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 310 g/ Cukry: 39,8 g/ Na: 4754 mg	Kcal: 2294/ B: 121,2 g/ Tł.: 67,8 g/ Tł. nas.: 31,4 g/ W: 310,6 g/ Cukry: 39,8 g/ Na: 5191 mg

Środa 19.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g b/l 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Grochówka z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Kaszotto jęczmienne z warzywami z mięsem wp 350 g (seler, soja) Sos pieczarkowy 80 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Grochówka z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Kaszotto z warzywami z mięsem wp 350 g (seler, soja) Sos pieczarkowy 80 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Grochówka z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Kaszotto z warzywami i mięsem drobiowym 350 g (seler, soja) Sos pieczarkowy 80 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ziemniaczana 400 ml (seler, mleko) Kaszotto z warzywami z mięsem drobiowym 350 g (seler, soja) Sos pomidorowy 80 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ziemniaczana 400 ml (seler, mleko) Kaszotto z warzywami z mięsem drobiowym 400 g (seler, soja) Sos pomidorowy 80 ml (mleko, gluten)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Kiełbasa krakowska sucha 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Kiełbasa krakowska sucha 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica drobiowa 30 g (soja) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Polędwica drobiowa 30 g (soja) Serek kanapkowy 50 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z ziołami 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Polędwica drobiowa 60 g (soja) Serek kanapkowy 50 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z ziołami 80 g
Posiłek dodatkowy	Gruszka 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko) Orzechy włoskie 10 g (orzechy)	Gruszka 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2197/ B: 95,8 g/ Tł.: 72,4 g/ Tł. nas.: 14,5 g/ W: 314,7 g/ Cukry: 29 g/ Na: 3733 mg	Kcal: 2274/ B: 98,1 g/ Tł.: 81,5 g/ Tł. nas.: 15 g/ W: 315,7 g/ Cukry: 29,3 g/ Na: 3728 mg	Kcal: 2181/ B: 91,7 g/ Tł.: 67,3 g/ Tł. nas.: 12,1 g/ W: 324,7 g/ Cukry: 29 g/ Na: 3657 mg	Kcal: 2184/ B: 92,1 g/ Tł.: 57,1 g/ Tł. nas.: 18,7 g/ W: 328,8 g/ Cukry: 55 g/ Na: 3797 mg	Kcal: 2278/ B: 108,5 g/ Tł.: 60,1 g/ Tł. nas.: 19,9 g/ W: 328,9 g/ Cukry: 55 g/ Na: 4072 mg

Czwartek 20.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (sezam, gluten) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Smalczyk z fasoli 50 g Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Ogórek świeży 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Smalczyk z fasoli 50 g Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Ogórek świeży 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (sezam, gluten) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Smalczyk z fasoli 50 g Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Ogórek świeży 80g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Pomidor 80g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 80 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Pomidor 80g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka smażony w cieście naleśnikowym 110 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z papryki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Sos szpinakowy 80ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z papryki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Sos szpinakowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z papryki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z selera z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Sos szpinakowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dynia pieczona w ziołach 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z selera z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 120 g (mleko) Sos szpinakowy 80 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dynia pieczona w ziołach 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja, sezam) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja, sezam) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja, sezam) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 60 g (soja) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g
Posiłek dodatkowy	Pieczyno Sanko 15g (gluten), serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczyno Sanko 15g (gluten), serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczyno Sanko 15g (gluten), serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczyno Sanko 15g (gluten), serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczyno Sanko 15g (gluten), serek tartare 1 szt 20g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2059/ B: 81,5 g/ Tł.: 88,4 g/ Tł. nas.: 15,9 g/ W: 236,4 g/ Cukry: 24,3 g/ Na: 3479 mg	Kcal: 2099/ B: 85,4 g/ Tł.: 89,5 g/ Tł. nas.: 16,1 g/ W: 230,7 g/ Cukry: 21,5 g/ Na: 3867 mg	Kcal: 2019/ B: 89,5 g/ Tł.: 76,8g/ Tł. nas.: 15,1 g/ W: 265 g/ Cukry: 29,3 g/ Na: 3879 mg	Kcal: 2112/ B: 99,9 g/ Tł.: 60,9 g/ Tł. nas.: 20,3 g/ W: 288,5 g/ Cukry: 30,4 g/ Na: 3964 mg	Kcal: 2129/ B: 110,2 g/ Tł.: 63,8 g/ Tł. nas.: 20,2 g/ W: 287,7 g/ Cukry: 31,7 g/ Na: 4149 mg

Piątek 21.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10 g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos tatarski 30 g (gorczyca, mleko) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos tatarski 30 g (gorczyca, mleko) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos jogurtowo - koperkowy 30 g (mleko) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta z białek z koperkiem 80 g (mleko, jaja) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos jogurtowo - koperkowy 30 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, dynia, cukinia) 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, dynia, cukinia) 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, dynia, cukinia) 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna na parze w warzywach (włoszczyzna, dynia, cukinia) 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Warzywa po grecku 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna na parze w warzywach (włoszczyzna, dynia, cukinia) 150 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Warzywa po grecku 150 g (seler)
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką 80 g (mleko) Kiełki fasoli mung 10 g Dynia pieczona karmelizowana 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką 80 g (mleko) Kiełki fasoli mung 10 g Dynia pieczona karmelizowana 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką 80 g (mleko) Kiełki fasoli mung 10 g Dynia pieczona karmelizowana 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z koperkiem 80 g (mleko) Dynia pieczona karmelizowana 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 120 g (mleko) Dynia pieczona karmelizowana 100 g
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150g (mleko) Migdały 10g	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2033/ B: 81,9 g/ Tł.: 75,4 g/ Tł. nas.: 14,2 g/ W: 237 g/ Cukry: 13,4 g/ Na: 4653 mg	Kcal: 2187/ B: 86,8 g/ Tł.: 80,5 g/ Tł. nas.: 15,5 g/ W: 228,4 g/ Cukry: 14,9 g/ Na: 4648 mg	Kcal: 2022/ B: 88,6 g/ Tł.: 72,8 g/ Tł. nas.: 17,2 g/ W: 255,9 g/ Cukry: 17 g/ Na: 4667 mg	Kcal: 2013/ B: 94,6 g/ Tł.: 53,6 g/ Tł. nas.: 18,4 g/ W: 291,4 g/ Cukry: 32,6 g/ Na: 4703 mg	Kcal: 2208/ B: 114,1 g/ Tł.: 66,6 g/ Tł. nas.: 18,3 g/ W: 291,3 g/ Cukry: 31,6 g/ Na: 4770 mg

Sobota 22.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (sezam, gluten) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (sezam, gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (sezam, gluten) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Serek kanapkowy 60 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c- 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g (seler, marchew)	Kompot owocowy b/c- 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kasza gryczana 200g Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Włoszczyzna gotowana 150g (seler)	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Włoszczyzna gotowana 150g (seler)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g (seler) Mix sałat 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham- 100g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g (seler) Mix sałat 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g (seler) Mix sałat 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g (seler) Mix sałat 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 120 g (seler) Mix sałat 10 g
P. dodatkowy	Salatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g (seler, mleko)	Salatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g (seler, mleko) Chleb graham 30 g (sezam, gluten)	Salatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g (seler, mleko)	Podpłomyki 30 g (gluten, mleko)	Podpłomyki 30 g (gluten, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2178/ B: 97,3 g/ Tł.: 75,1 g/ Tł. nas.: 15,8 g/ W: 305 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 4685 mg	Kcal: 2180/ B: 91,7 g/ Tł.: 73,8 g/ Tł. nas.: 15,8 g/ W: 319,3 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 4804 mg	Kcal: 2132/ B: 91,3 g/ Tł.: 74,1 g/ Tł. nas.: 14,8 g/ W: 300,3 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 4685 mg	Kcal: 2198/ B: 90,8 g/ Tł.: 55,5 g/ Tł. nas.: 20,3 g/ W: 337,9 g/ Cukry: 30,7 g/ Na: 4698 mg	Kcal: 2278/ B: 112,9 g/ Tł.: 61,9 g/ Tł. nas.: 24,4 g/ W: 345,8 g/ Cukry: 30,9 g/ Na: 4858 mg

Niedziela 23.11.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 70g (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka z kurczaka 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Margaryna 60% tł-10g Szynka z kurczaka 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 70g (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka z kurczaka 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 80 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Schab paski duszony 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Schab paski duszony 120 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowany 200g Szpinak gotowany 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami 200 g (kasza 60 g/ kurczak 80 g/warzywa 60 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g
Posiłek dodatkowy	Musli bez cukru 15 g (gluten) Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Musli bez cukru 15 g (gluten) Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Musli bez cukru 15 g (gluten) Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2052/ B: 93,1 g/ Tł.: 60,7 g/ Tł. nas.: 13,8 g/ W: 278,2 g/ Cukry: 19,4 g/ Na: 5000 mg	Kcal: 2035/ B: 93 g/ Tł.: 69,9 g/ Tł. nas.: 13,8 g/ W: 274,8 g/ Cukry: 19,3 g/ Na: 4989 mg	Kcal: 2052/ B: 93,1 g/ Tł.: 60,7 g/ Tł. nas.: 13,8 g/ W: 278,2 g/ Cukry: 19,4 g/ Na: 5000 mg	Kcal: 2086/ B: 102,7 g/ Tł.: 46,3 g/ Tł. nas.: 19,6 g/ W: 325 g/ Cukry: 54 g/ Na: 4669 mg	Kcal: 2220/ B: 125,8 g/ Tł.: 50,3 g/ Tł. nas.: 21,2 g/ W: 326,5 g/ Cukry: 56 g/ Na: 4727 mg