

| Poniedziałek<br>19.01.2026 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł 10 g<br>Paszтет drobiowy 40 g ( <b>jaja, gluten, seler</b> )<br>Serek wiejski 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Ogórek świeży b/s 80 g                                         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет drobiowy 40 g ( <b>jaja, gluten, seler</b> )<br>Serek wiejski 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Ogórek świeży b/s 80 g              | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Serek wiejski 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Ogórek świeży b/s 80 g                                                       | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Serek wiejski b/l 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat z jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ) | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Serek wiejski b/l 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat z jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ) |
| <b>Obiad</b>               | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Surówka z selera i pora 150 g ( <b>seler, mleko</b> )                            | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Surówka z selera i pora 150 g ( <b>seler, mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Surówka z selera i pora 150 g ( <b>seler, mleko</b> )                            | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>mleko seler</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Warzywa grillowane 150g (seler, cukinia) ( <b>seler</b> )                                                                           | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>mleko seler</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Warzywa grillowane 150g (seler, cukinia) ( <b>seler</b> )                                                                           |
| <b>Kolacja</b>             | Herbata owocowa b/c 250ml<br>Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Szynka z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Szynka z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g              | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Szynka z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Szynka z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora bez skórki z koperkiem 100g                                                                    | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt 100 g ( <b>jaja</b> )<br>Szynka z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora bez skórki z koperkiem 100g                                                                   |
| <b>Posiłek dodatkowy</b>   | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )<br>Płatki migdałów 15g                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny b/l 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny b/l 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze</b>   | 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<br>20.01.2026 | 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<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (mleko)<br>Hummus 40 g ( <b>sezam</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Papryka konserwowa 80g     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (mleko)<br>Hummus 40 g ( <b>sezam</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Papryka konserwowa 80g     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (mleko)<br>Hummus 40 g ( <b>sezam</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Papryka konserwowa 80g     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy z ziołami 50g (mleko)<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Marchew pieczona z tymiankiem 80g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy z ziołami 80g (mleko)<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Marchew pieczona z tymiankiem 80g |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Sałatka szwedzka 150 g                                                                            | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Kasza gryczana 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Sałatka szwedzka 150 g                                    | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Sałatka szwedzka 150 g                                                                             | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 150 g                                                                                                  | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 150 g                                                                                                  |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Tofu marynowane w sosie słodko - kwaśnym 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Tofu marynowane w sosie słodko - kwaśnym 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Tofu marynowane w sosie słodko - kwaśnym 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny -100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Tofu naturalne 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny -100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica drobiowa 60 g ( <b>soja</b> )<br>Tofu naturalne 60 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                |
| Posiłek dodatkowy    | Kanapka z grahama 60g ( <b>gluten, sezam</b> ), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                                     | Kanapka z grahama 60g ( <b>gluten, sezam</b> ), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                             | Kanapka z grahama 60g ( <b>gluten, sezam</b> ), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                                     | Kanapka z chleba pszennego 60g ( <b>gluten</b> ), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                                                       | Kanapka z chleba pszennego 60g ( <b>gluten</b> ), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g ( <b>mleko</b> ) 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                                                                                                                                                                                                               |

| <b>Środa<br/>21.01.2026</b> | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ser żółty 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Smalczyk z fasoli 40 g<br>Szpinak liście 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                    | Herbata czarna b/c-250ml<br>Bułka graham – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ser żółty 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Smalczyk z fasoli 40 g<br>Szpinak liście 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek z natką pietruszki 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                   | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki owsiane na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Mix sałat z jogurtem 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki owsiane na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Mix sałat z jogurtem 80 g |
| <b>Obiad</b>                | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i rzodkiewki 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Pierś z kurczaka na parze z szpinakiem i mozzarellą 110 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g                             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Pierś z kurczaka zapiekana z szpinakiem i mozzarellą 160 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g                            |
| <b>Kolacja</b>              | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Polędwica sopocka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g               | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Polędwica sopocka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                              | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Polędwica sopocka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g               | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>masło</b> )<br>Polędwica sopocka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                            | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>masło</b> )<br>Polędwica sopocka 80 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                            |
| <b>Posiłek dodatkowy</b>    | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> )<br>Musli bez cukru 15 g ( <b>gluten, orzechy</b> )                                                                                                                                                                                                                                | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny b/l 150 g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze</b>    | Kcal: 2004/ B: 82,6 g/ Tł.: 89,2 g/<br>Tł. nas.: 20,2 g/ W: 220,5 g/<br>Cukry: 26,9 g/ Na: 2366 mg                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2102/ B: 84,8 g/ Tł.: 89,8 g/<br>Tł. nas.: 21,1 g/ W: 225,6 g/<br>Cukry: 28,9 g/ Na: 2455 mg                                                                                                                                                                                                             | Kcal: 2004/ B: 82,6 g/ Tł.: 89,2 g/<br>Tł. nas.: 20,2 g/ W: 220,5 g/<br>Cukry: 26,9 g/ Na: 2366 mg                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2152/ B: 111,1 g/ Tł.:81,4 g/<br>Tł. nas.: 20,7 g/ W: 301,6 g/<br>Cukry: 29 g/ Na: 2689 mg                                                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2279/ B: 125,2 g/ Tł.: 82,2 g/<br>Tł. nas.: 23,4 g/ W: 303,8 g/<br>Cukry: 29 g/ Na: 3011 mg                                                                                                                                                                                                                    |

| Czwartek<br>22.01.2026 | 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<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Ogórek konserwowy 80 g                                    | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Ogórek konserwowy 80 g                                                                            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z zielonego groszku z bazylią 40g<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Ogórek konserwowy 80 g                                     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski b/l 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Frytki z selera pieczone 80g ( <b>seler</b> ) | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski b/l 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Frytki z selera pieczone 80g ( <b>seler</b> ) |
| Obiad                  | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Zrazik wp mielony pieczony 80 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Sos musztardowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>seler, mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Zrazik wp mielony pieczony 80 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Sos musztardowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>seler, mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Zrazik dr mielony pieczony 80 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Sos musztardowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>seler, mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa grysikowa 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Zrazik dr mielony gotowany 80 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Marchew gotowana 150 g                                                                 | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa grysikowa 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Zrazik dr mielony gotowany 120 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Marchew gotowana 150 g                                                                |
| Kolacja                | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>ryba</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                       | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>ryba</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                               | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>ryba</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                       | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Paprykarz z miruny 80 g (wyrób własny) ( <b>ryba</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                       | Herbata owocowa-250ml<br>Chleb pszenny-100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Paprykarz z miruny 120 g (wyrób własny) ( <b>ryba</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                          |
| Posiłek dodatkowy      | Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                              | Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                              | Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                              | Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                | Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                |
| 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<br>23.01.2026 | 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<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z jaj z koperkiem 80 g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Papryka konserwowa 80g                                                                                      | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham 100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z jaj z koperkiem 80 g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Papryka konserwowa 80g                                                                                      | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Papryka konserwowa 80g                                                                                   | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Dynia pieczona z ziołami 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem 120 g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Dynia pieczona z ziołami 80 g |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 100 g ( <b>ryba, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 100 g ( <b>ryba, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 100 g ( <b>ryba, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Krupnik jaglany z warzywami 400 ml ( <b>mleko</b> )<br>Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 100 g ( <b>ryba, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Cukinia duszona z pomidorami 150 g                          | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Krupnik jaglany z warzywami 400 ml ( <b>mleko</b> )<br>Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 150 g ( <b>ryba, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Cukinia duszona z pomidorami 150 g                        |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g                                                | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g                                                                                        | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g                                                | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski b/l 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g                                                                                   | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski b/l 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g                                                                                 |
| Posiłek dodatkowy    | Sałatka z białego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                    | Sałatka z brązowego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                  | Sałatka z białego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                    | Sałatka z białego ryżu z mozzarellą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                   | Sałatka z białego ryżu z mozzarellą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                 |
| 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<br>24.01.2026 | 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<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna b/c250ml<br>Chleb graham-100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                            | Herbata czarna b/c250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza jaglana na mleku b/l-300ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza jaglana na mleku b/l-300ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 80 g ( <b>soja</b> )<br>Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Pomidor 80 g |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Curry warzywne z soczewicą 150 g ( <b>seler, gluten</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Kalań gotowany 150g                                                          | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Curry warzywne z soczewicą 150 g ( <b>seler, gluten</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Surówka z kolorowej papryki, ogórka zielonego i rzodkiewki 150g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Curry warzywne z soczewicą 150 g ( <b>seler, gluten</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Kalań gotowany 150g                                                          | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Pierogi z serem na słodko 350 g (jaja, gluten, mleko)<br>Mus truskawkowy z cukrem 100 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                        | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Pierogi z serem na słodko 400 g (jaja, gluten, mleko)<br>Mus truskawkowy z cukrem 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                        |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka grecka 100 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 60 g, ser feta 40 g)<br>Polędwica sopocka 40 g ( <b>gluten</b> )                  | Herbata owocowa b/250ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka grecka 100 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 60 g, ser feta 40 g)<br>Polędwica sopocka 40 g ( <b>gluten</b> )                                              | Herbata owocowa b/250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka grecka 100 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 60 g, ser feta 40 g)<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>soja, gluten</b> )           | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny – 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka warzywna dieta z mozzarellą 100 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 60 g, mozzarella 40 g)<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>soja, gluten</b> )                                   | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny -100g (gluten)<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka warzywna dieta z mozzarellą 120 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 60 g, mozzarella 60 g)<br>Polędwica drobiowa 60 g ( <b>soja, gluten</b> )                                              |
| Posiłek dodatkowy    | Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                  | Kanapka z grahama 60g z margaryną 5g, serkiem kanapkowym 25g i sałatą rzymską 20g ( <b>gluten, sezam, mleko</b> )                                                                                                                                               | Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany naturalny b/l 150g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany naturalny b/l 150g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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<br>25.01.2026  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Cukinia pieczona w ziołach 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 60 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Cukinia pieczona w ziołach 80 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Podudzie z kurczaka pieczone 130g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                     | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Podudzie z kurczaka pieczone 130g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g ( <b>mleko</b> )                                                              | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Podudzie z kurczaka pieczone 130g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                    | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 80 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana 150 g                                                                                                    | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 140 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana 150 g                                                                                                   |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g                                          | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g                                         | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 30g g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Serek homog. naturalny 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g                            | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Serek homog. naturalny 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidorów b/s z koperkiem 100g                                                                                                          | Herbata owocowa b/c 250ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Serek homog. naturalny 60 g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidorów b/s z koperkiem 100g                                                                                                           |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Sante fit ciasteczka 50 g ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Sante fit ciasteczka 50 g ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Kefir 150 ml (mleko)                                                                                                                                                                                                | Sante fit ciasteczka 50 g ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty 50 g ( <b>jaja, mleko, gluten</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Biszkopty 50 g ( <b>jaja, mleko, gluten</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze</b> | 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<br>26.01.2026 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                 | Dieta o kontrolowanej zawartości<br>kwasów tłuszczowych<br>(KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna z ogr.tł i<br>z ogr.sub.pob.wydz. soków<br>żółdkowych                                                                                                                                                                                                    | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten)<br>Schab pieczony 60 g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 10 g                                                      | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten)<br>Schab pieczony 60 g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 10 g                  | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten)<br>Schab pieczony 60 g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 10 g                                                 | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki owsiane na mleku na mleku b/l-300ml <b>(mleko, gluten,)</b><br>Bułka kajzerka – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten)<br>Schab pieczony 60 g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 10 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki owsiane na mleku na mleku b/l- 300ml <b>(mleko, gluten,)</b><br>Bułka kajzerka– 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten)<br>Schab pieczony 60 g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 10 g |
| <b>Obiad</b>               | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml <b>(mleko, seler)</b><br>Łazanki z mięsem wp i kapustą 350 g <b>(jaja, gluten)</b>                                                                                              | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml <b>(mleko, seler)</b><br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami (cukinia, dynia, papryka) 350g <b>(gluten, jaja)</b>               | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml <b>(mleko, seler)</b><br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, papryka) 350g <b>(gluten, jaja)</b>                                              | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Ziemniaczana 400 ml <b>(mleko, seler)</b><br>Makaron z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, seler) 350g <b>(gluten, jaja)</b>                                                                                                                | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Ziemniaczana 400 ml <b>(mleko, seler)</b><br>Makaron z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, seler) 400g <b>(gluten, jaja)</b>                                                                                                                |
| <b>Kolacja</b>             | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 70g <b>(gluten, sezam)</b><br>Chleb pszenny- 30g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g <b>(mleko, ryba)</b><br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100 g <b>(gluten, sezam)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g <b>(mleko, ryba)</b><br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 70g <b>(gluten, sezam)</b> Chleb pszenny- 30g <b>(gluten)</b> Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g <b>(mleko, ryba)</b><br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło-10 <b>(mleko)</b><br>Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 80 g <b>(mleko, ryba)</b><br>Roszponka 10 g<br>Marchewka mini pieczona 80g                                             | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło-10 <b>(mleko)</b><br>Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 120 g <b>(mleko, ryba)</b><br>Roszponka 10 g<br>Marchewka mini pieczona 80g                                            |
| <b>Posiłek dodatkowy</b>   | Jogurt naturalny 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, hummusem 30 g i pomidorem (30 g) <b>(mleko, gluten, sezam)</b>                                                                                                      | Jogurt naturalny 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny b/l 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny b/l 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze</b>   | 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<br>27.01.2026 | 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 żółdkowych                                                                                                                                                                                                                    | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30 ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham –100 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20g<br>Pomidor 80 g                                                                        | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20g<br>Pomidor 80 g                          | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Chleb pszenny– 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml ( <b>seler, gluten, mleko</b> )<br>Klopsiki drobiowe gotowane 80 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml ( <b>seler, gluten, mleko</b> )<br>Klopsiki drobiowe gotowane 80 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml ( <b>seler, gluten, mleko</b> )<br>Klopsiki drobiowe gotowane 80 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml ( <b>seler, gluten</b> )<br>Klopsiki drobiowe gotowane 80 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana 150 g                      | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml ( <b>seler, gluten</b> )<br>Klopsiki drobiowe gotowane 140 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )<br>Sos koperkowy ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana 150 g                            |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Szynka z indyka 50 g ( <b>soja</b> )<br>Paszтет sojowy 30 g ( <b>soja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Szynka z indyka 50 g ( <b>soja</b> )<br>Paszтет sojowy 30 g ( <b>soja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                         | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Szynka z indyka 50 g ( <b>soja</b> )<br>Paszтет sojowy 30 g ( <b>soja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Papryka świeża 80 g                | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Dyńa pieczona w ziołach 80 g                                       | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Dyńa pieczona w ziołach 80 g                                        |
| Posiłek dodatkowy    | Kanapka z chleb graham 60g ( <b>gluten, sezam</b> ), z margaryną 5g, serkim kanapkowym 20g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z chleb graham 60g ( <b>gluten, sezam</b> ), z margaryną 5g, serkim kanapkowym 20g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                               | Kanapka z chleb graham 60g ( <b>gluten, sezam</b> ), z margaryną 5g, serkim kanapkowym 20g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                               | Kanapka z chleb pszenne 60g ( <b>gluten</b> ), z masłem ( <b>mleko</b> ) 5g, serkiem kanapkowym 20g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                     | Kanapka z chleb pszenne 60g ( <b>gluten</b> ), z masłem ( <b>mleko</b> ) 5g, serkiem kanapkowym 20g ( <b>mleko</b> ) i sałatą 25g                                                                                                                                                      |
| Wartości odżywcze    | Kcal: 2069/ B: 83,4 g/ Tł.: 78,6 g/<br>Tł. nas.: 18,3 g/ W: 270,9 g/<br>Cukry: 29,1 g/ Na: 4818 mg                                                                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2152/ B: 85,3 g/ Tł.: 79,5 g/<br>Tł. nas.: 18,9 g/ W: 277,5 g/<br>Cukry: 29,7 g/ Na: 4806 mg                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2069/ B: 83,4 g/ Tł.: 78,6 g/<br>Tł. nas.: 18,3 g/ W: 270,9 g/<br>Cukry: 29,1 g/ Na: 4818 mg                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2125/ B: 101,9 g/ Tł.: 57,8 g/<br>Tł. nas.: 27,3 g/ W: 310 g/<br>Cukry: 39,8 g/ Na: 4754 mg                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2294/ B: 121,2 g/ Tł.: 67,8 g/<br>Tł. nas.: 31,4 g/ W: 310,6 g/<br>Cukry: 39,8 g/ Na: 5191 mg                                                                                                                                                                                    |

| Środa<br>28.01.2026      | 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                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów i bazylii 100g                                                                                                                                | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów i bazylii 100g                                                                                            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów i bazylii 100g                                                                                                                  | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski b/l 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów i bazylii 100g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski 200 g b/l 1 szt ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z pomidorów i bazylii 100g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Risotto z warzywami z mięsem wp 350 g ( <b>seler, soja</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> )                                                                                                          | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Risotto z brązowego ryżu z warzywami z mięsem wp 350 g ( <b>seler, soja</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> )                                                     | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Risotto z warzywami i mięsem drobiowym 350 g ( <b>seler, soja</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> )                                                                                     | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Risotto z warzywami z mięsem drobiowym 350 g ( <b>seler, soja</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> )                                               | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Risotto z warzywami z mięsem drobiowym 400 g ( <b>seler, soja</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> )                                               |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham-70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Kiełbasa krakowska sucha 30 g ( <b>soja, gluten</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Papryka konserwowa 80 g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Kiełbasa krakowska sucha 30 g ( <b>soja, gluten</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Papryka konserwowa 80 g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham-70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Polędwica drobiowa 30 g ( <b>soja</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Papryka konserwowa 80 g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny-100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło-10g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica drobiowa 30 g ( <b>soja</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Marchew pieczona z ziołami 80 g           | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny-100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło-10g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica drobiowa 60 g ( <b>soja</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Marchew pieczona z ziołami 80 g           |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>mleko</b> )<br>Orzechy włoskie 10 g ( <b>orzechy</b> )                                                                                                                                                                          | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze</b> | 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<br>29.01.2026   | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Smalczyk z fasoli 50 g<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Ogórek świeży 80g                                                     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Smalczyk z fasoli 50 g<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Ogórek świeży 80g                                                                                                                                      | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Smalczyk z fasoli 50 g<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Ogórek świeży 80g                                                                                                        | Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml<br>( <b>mleko</b> )<br>Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb pszenny– 100g<br>( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g<br>( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski b/l 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Pomidor 80g                                  | Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml<br>( <b>mleko</b> )<br>Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski b/l 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Pomidor 80g                                  |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> )<br>Filet z piersi kurczaka smażony w cieście naleśnikowym 110 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z kolorowej papryki 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos szpinakowy 80ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z kolorowej papryki 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos jarzynowy 80 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Surówka z kolorowej papryki 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa krem z pietruszki z grzankami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> )<br>Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos jarzynowy 80 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Dynia pieczona w ziołach 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z pietruszki z grzankami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> )<br>Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 120 g ( <b>mleko</b> )<br>Sos jarzynowy 80 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Dynia pieczona w ziołach 150 g |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g ( <b>soja, sezam</b> )<br>Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 100g                    | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g ( <b>soja, sezam</b> )<br>Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 100g                                                                                                       | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g ( <b>soja, sezam</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 100g                                                                     | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Tofu naturalne 40 g ( <b>soja</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 100g                                                                                                    | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Tofu naturalne 60 g ( <b>soja</b> )<br>Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 100g                                                                                                  |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Pieczywo Sanko 15g ( <b>gluten</b> ), serek tartare 1 szt 20g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo Sanko 15g ( <b>gluten</b> ), serek tartare 1 szt 20g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo Sanko 15g ( <b>gluten</b> ), serek tartare 1 szt 20g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo Sanko kukurydziane 15g, serek tartare 1 szt 20g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                          | Pieczywo Sanko kukurydziane 15g, serek tartare 1 szt 20g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze</b> | 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<br>30.01.2026     | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c-250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10 g<br>Jajko gotowane 2 szt 100 g ( <b>jaja</b> )<br>Sos tatarski 30 g ( <b>gorczyca, mleko</b> )<br>Szpinak liście 10g<br>Papryka świeża 80g                                         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 2 szt 100 g ( <b>jaja</b> )<br>Sos tatarski 30 g ( <b>gorczyca, mleko</b> )<br>Szpinak liście 10g<br>Papryka świeża 80g                                         | Herbata czarna b/c-250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 2 szt 100 g ( <b>jaja</b> )<br>Sos jogurtowo - koperkowy 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak kiście 10g<br>Papryka świeża 80g                                       | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt 100g ( <b>jaja</b> )<br>Sos jogurtowo – koperkowy 30g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt 100 g ( <b>jaja</b> )<br>Sos jogurtowo - koperkowy 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Pomidor 80 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Piecarkowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> )<br>Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 100 g ( <b>seler, ryba</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Piecarkowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> )<br>Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 100 g ( <b>seler, ryba</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Piecarkowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> )<br>Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 100 g ( <b>seler, ryba</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> )<br>Miruna na parze w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 100 g ( <b>seler, ryba</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Warzywa po grecku 150 g ( <b>seler</b> )                                   | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> )<br>Miruna na parze w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 150 g ( <b>seler, ryba</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Warzywa po grecku 150 g ( <b>seler</b> )                                     |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta twarogowa z papryką 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Dynia pieczona karmelizowana 100g              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta twarogowa z papryką 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Dynia pieczona karmelizowana 100g                                                        | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta twarogowa z papryką 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Kiełki fasoli mung 10 g<br>Dynia pieczona karmelizowana 100g              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>masło</b> )<br>Pasta twarogowa z koperkiem 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Dynia pieczona karmelizowana 100 g                                                                                                          | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta twarogowa z koperkiem 120 g ( <b>mleko</b> )<br>Dynia pieczona karmelizowana 100 g                                                                                                           |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )<br>Pestki dyni 10g                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2033/ B: 81,9 g/ Tł.: 75,4 g/<br>Tł. nas.: 14,2 g/ W: 237 g/<br>Cukry: 13,4 g/ Na: 4653 mg                                                                                                                                                                            | Kcal: 2187/ B: 86,8 g/ Tł.: 80,5 g/<br>Tł. nas.: 15,5 g/ W: 228,4 g/<br>Cukry: 14,9 g/ Na: 4648 mg                                                                                                                                                                          | Kcal: 2022/ B: 88,6 g/ Tł.: 72,8 g/<br>Tł. nas.: 17,2 g/ W: 255,9 g/<br>Cukry: 17 g/ Na: 4667 mg                                                                                                                                                                            | Kcal: 2013/ B: 94,6 g/ Tł.: 53,6 g/<br>Tł. nas.: 18,4 g/ W: 291,4 g/<br>Cukry: 32,6 g/ Na: 4703 mg                                                                                                                                                                                                      | Kcal: 2208/ B: 114,1 g/ Tł.: 66,6 g/<br>Tł. nas.: 18,3 g/ W: 291,3 g/<br>Cukry: 31,6 g/ Na: 4770 mg                                                                                                                                                                                                       |

| Sobota<br>31.01.2026 | 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<br>Chleb graham 70 g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Twarożek 60g (mleko)<br>Dżem 25g<br>Jabłko 150g                                 | Herbata czarna b/c-250ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Serek kanapkowy 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c-250ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Twarożek 60g (mleko)<br>Dżem 25g<br>Jabłko 150g                               | Herbata czarna b/c-250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek 60g (mleko)<br>Dżem 25g<br>Jabłko pieczone 150g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek 100g (mleko)<br>Dżem 25g<br>Jabłko pieczone 150g |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 150g (gluten)<br>Kopytka 200g (gluten)<br>Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g ( <b>seler, marchew</b> ) | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 150g (gluten)<br>Kasza gryczana 200g<br>Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g ( <b>seler, mleko</b> )   | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 150g (gluten)<br>Kopytka 200g (gluten)<br>Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g ( <b>seler, mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 150g (gluten)<br>Kopytka 200g (gluten)<br>Włoszczyzna gotowana 150g ( <b>seler</b> )                          | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Gulasz drobiowy 150g (gluten)<br>Kopytka 200g (gluten)<br>Włoszczyzna gotowana 150g ( <b>seler</b> )                            |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g ( <b>seler</b> )<br>Mix sałat 10 g        | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham- 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g ( <b>seler</b> )<br>Mix sałat 10 g                                           | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g ( <b>seler</b> )<br>Mix sałat 10 g      | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g ( <b>seler</b> )<br>Mix sałat 10 g                                          | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 120 g ( <b>seler</b> )<br>Mix sałat 10 g                                           |
| P. dodatkowy         | Sałatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>seler, mleko</b> )                                                                                                             | Sałatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>seler, mleko</b> )<br>Chleb graham 30 g ( <b>sezam, gluten</b> )                                                             | Sałatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>seler, mleko</b> )                                                                                                           | Podpłomyki 30 g ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                                                                                                 | Podpłomyki 30 g ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                                                                                                   |
| 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<br>01.02.2026  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham- 70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Hummus 40 g ( <b>sezam</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Papryka konserwowa 80 g                          | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham- 100g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł-10g<br>Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Hummus 40 g ( <b>sezam</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Papryka konserwowa 80 g                                                                   | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham- 70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Hummus 40 g ( <b>sezam</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Papryka konserwowa 80 g                          | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Sos kminkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Sos kminkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Sos kminkowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Schab paski duszony 80 g<br>Sos własny 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Szpinak gotowany 150 g                                                                                      | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Schab paski duszony 120 g<br>Sos własny 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowany 200g<br>Szpinak gotowany 150 g                                                                                     |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Szpinak liście 10 g        | Herbata owocowa b/c 250ml<br>Chleb graham-100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Szpinak liście 10 g                                              | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Szpinak liście 10 g        | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny-100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło -10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) ( <b>mleko</b> )<br>Szpinak liście 10 g                                                        | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny-100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło -10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami 200 g (kasza 60 g/ kurczak 80 g/warzywa 60 g) ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Szpinak liście 10 g                                                |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Musli bez cukru 15 g ( <b>gluten</b> )<br>Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                              | Musli bez cukru 15 g ( <b>gluten</b> )<br>Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                              | Musli bez cukru 15 g ( <b>gluten</b> )<br>Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                              | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2052/ B: 93,1 g/ Tł.: 60,7 g/<br>Tł. nas.: 13,8 g/ W: 278,2 g/<br>Cukry: 19,4 g/ Na: 5000 mg                                                                                                                                                                                             | Kcal: 2035/ B: 93 g/ Tł.: 69,9 g/<br>Tł. nas.: 13,8 g/ W: 274,8 g/<br>Cukry: 19,3 g/ Na: 4989 mg                                                                                                                                                                                               | Kcal: 2052/ B: 93,1 g/ Tł.: 60,7 g/<br>Tł. nas.: 13,8 g/ W: 278,2 g/<br>Cukry: 19,4 g/ Na: 5000 mg                                                                                                                                                                                             | Kcal: 2086/ B: 102,7 g/ Tł.: 46,3 g/<br>Tł. nas.: 19,6 g/ W: 325 g/<br>Cukry: 54 g/ Na: 4669 mg                                                                                                                                                                                                   | Kcal: 2220/ B: 125,8 g/ Tł.: 50,3 g/<br>Tł. nas.: 21,2 g/ W: 326,5 g/<br>Cukry: 56 g/ Na: 4727 mg                                                                                                                                                                                                 |