

Poniedziałek 05.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł 10 g Wędlina z indyka 60 g (soja) Serek kanapkowy 20 g (mleko) Mix sałat 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 60 g (soja) Serek kanapkowy 20 g (mleko) Mix sałat 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Serek kanapkowy 20g (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 80 g (soja) Serek tartare 20 g 1 szt (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Zacierka na ml b/laktozy 300 ml (mleko, jaja, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Zacierka na ml b/laktozy 300 ml (mleko, jaja, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus owocowy 120 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym (dieta) 200 g Ryż na sypko 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (dieta) (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym (dieta) 250 g Ryż na sypko 200 g	Ziemniaczana (dieta) 300 ml (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos jogurtowo – koperkowy 30 g (mleko) Ogórek świeży b/s 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos jogurtowo – koperkowy 30 g (mleko) Ogórek świeży b/s 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szyńka z kurczaka 30 g (soja) Sos jogurtowo – koperkowy 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Szyńka z kurczaka 30 g (soja) Sos jogurtowo – koperkowy 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g	Ziemniaczana (dieta) 300 ml (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko) Musli bez cukru 15 g (gluten)	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2076/ B: 86,9 g/ W: 273,8 g/ Cukry: 23,7 g/ T: 68,3 g/ Tł. nasycone: 12,7 g/ Na: 3115mg/ Błonnik: 45,1g	Kcal: 2113/ B: 87,4 g/ W: 276,3 g/ Cukry: 31,8 g/ T: 68,9 g/ Tł. nasycone: 12,7 g/ Na: 3149 mg/ Błonnik: 47,2g	Kcal: 2214/ B: 93,7 g/ W: 318,8 g/ Cukry: 39,2 g/ T: 67,3 g/ Tł. nasycone: 22,4 g/ Na: 3339 mg/ Błonnik: 25,1g	Kcal: 2326/ B: 113 g/ W: 319,1 g/ Cukry: 39,2 g/ T: 71,2 g/ Tł. nasycone: 23,7 g/ Na: 3653 mg/ Błonnik: 25,4g	Kcal: 2023/ W: 239.8 / B: 97.2/ T: 81.2/ Tł. nasycone: 24.9/ Cukry ogółem: 46.0/ Na: 2128.2/ Błonnik: 32,1g	Kcal: 2023/ W: 245.0 / B: 95.4/ T: 76.0/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 30.6/ Na: 1231.7/ Błonnik: 32,2g

Wtorek 06.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z ciecierzycy z drobno krojonym ogórkiem kiszonym i koperkiem 50 g Szynka wiejska 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z ciecierzycy z drobno krojonym ogórkiem kiszonym i koperkiem 50 g Szynka wiejska 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 50 g (soja) Szynka z piersi kurczaka 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 50 g (soja) Szynka z piersi kurczaka 60 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Kasza manna na ml b/laktozy 300 ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Kasza manna na ml b/laktozy 300 ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z pieczonego jabłka 150 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400ml (jaja, seler, gluten) Filet z kurczaka panierowany 100g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki zasmażane 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400ml (jaja, seler, gluten) Filet z kurczaka gotowany na parze 90g Sos koperkowy 50 g (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z pora i marchewki 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400ml (jaja, seler, gluten) Filet z kurczaka gotowany na parze 90g Sos koperkowy 50 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400ml (jaja, seler, gluten) Filet z kurczaka gotowany na parze 150g Sos koperkowy 50ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Buraczki gotowane 150 g	Krupnik jaglany 300ml (seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 40g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Cukinia duszona z ziołami 80 g Kiełki fasoli mung 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 40g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Cukinia duszona z ziołami 80 g Kiełki fasoli mung 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Twarożek z koperkiem 40g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Cukinia duszona z ziołami 80 g Roszponka 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Twarożek z koperkiem 40g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Cukinia duszona z ziołami 80 g Roszponka 10 g	Krupnik jaglany 300ml (seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Preczywo chrupkie 7 zbóż 30g (gluten)+serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczywo chrupkie 7 zbóż 30g (gluten) + serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczywo kukurydziane 30g (gluten) + serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczywo kukurydziane 30g (gluten) + serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2118/ B: 82,9 g/ Tł.: 71,3 g/ Tł. nas.: 15,9 g/ W: 302,1 g/ Cukry: 22,9 g/ Na: 4511 mg/ Błonnik: 44,2g	Kcal: 2195/ B: 90,4 g/ Tł.: 74,1 g/ Tł. nas.: 14,7 g/ W: 284,9 g/ Cukry: 23,5 g/ Na: 4505 mg/ Błonnik: 46,3g	Kcal: 2225/ B: 95,3 g/ Tł.: 56,5 g/ Tł. nas.: 22,5 g/ W: 339,2 g/ Cukry: 36,4 g/ Na: 4260 mg/ Błonnik: 25,2g	Kca: 2364/ B: 111,9 g/ Tł.: 62,4 g/ Tł. nas.: 24,2 g/ W: 340,5 g Cukry: 37,2 g/ Na: 4476 mg/ Błonnik: 25,8g	Kcal: 2027/ W: 259.7 / B: 98.0/ T: 70.9/ Tł. nasycone: 21.2/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1841.1/ Błonnik: 33,2g	Kcal: 2013/ W: 252.2 / B: 91.1/ T: 73.9/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 30.4/ Na: 1302.4/ Błonnik: 32,2g

Środa 07.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka śledziowa z jajkiem i groszkiem 150 g (ryba, mleko) Ogórek konserwowy 80 g (gorczyca) Sałata rzymska 20 g	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham – 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka śledziowa z jajkiem i groszkiem 150 g (ryba, mleko) Ogórek konserwowy 80 g (gorczyca) Sałata rzymska 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 80 g (wyrób własny) (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 120 g (wyrób własny)(ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na ml b/laktozy 300 ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Płatki owsiane na ml b/laktozy 300 ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z twarogu i banana 150 g (mleko)	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Rumsztyk wp mielony, pieczony z 80 g z cebulą 20 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Rumsztyk wp mielony, pieczony z 80 g z cebulą 20 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krem z selera z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler, mleko,jaja, gluten) Zrazik drobiowy mielony z marchewką na parze 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Włoszczyzna gotowana 150g (seler)	Kompot owocowy b/c 250ml Krem z selera z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler, mleko, jaja, gluten) Zrazik drobiowy mielony z marchewką na parze 150 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Włoszczyzna gotowana 150g (seler)	Koperkowa z ziemniakami (dieta) 300m (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Mix sałat z jogurtem naturalnym 80 g (mleko) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Mix sałat z jogurtem naturalnym 80g (mleko) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Mix sałat z jogurtem naturalnym 80 g (mleko) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Mix sałat z jogurtem naturalnym 90 g (mleko) Szpinak liście 10 g	Koperkowa z ziemniakami (dieta) 300m (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150g (mleko) Chleb chrupki 7 ziaren 30g	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2019/ B: 89,8 g/ W: 250,4 g/ Cukry: 31,4 g/ T: 78,1 g/ Tł. nasycone: 20,2 g/ Na: 3520 mg/ Błonnik: 44,4g	Kcal: 2055/ B: 91 g/ W: 260,6 g/ Cukry: 30,6 g/ T: 78,6 g/ Tł. nasycone: 20,2 g/ Na: 3555 mg/ Błonnik: 46,9g	Kcal: 2149,3/ B: 102,7 g/ W: 287,9 g/ Cukry: 41,5 g/ T: 69,1 g/ Tł. nasycone: 28,5 g/ Na: 2831 mg/ Błonnik: 23,3g	Kcal: 2281/ B: 120,3 g/ W: 289,9 g/ Cukry: 41,3 g/ T: 76,7 g/ Tł. nasycone: 31,9g/ Na: 3212 mg/ Błonnik: 24g	Kcal: 2010/ W: 253.0 / B: 90.7/ T: 77.1/ Tł. nasycone: 22.1/ Cukry ogółem: 41.4/ Na: 2125.5/ Błonna: 31,1g	Kcal: 2044/ W: 252.4 / B: 93.7/ T: 76.7/ Tł. nasycone: 24.8/ Cukry ogółem: 32.9/ Na: 1326.5/ Błonnik: 32,2g

Czwartek 08.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Kiełbasa krakowska 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek kiszony 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Kiełbasa krakowska 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek kiszony 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z selera pieczone 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z selera pieczone 80g	Kasza kukurydziana na ml b/laktozy 300 ml (mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na ml b/laktozy 300 ml (mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z pieczonego jabłka 150 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 200g (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 200g (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 200g (gluten, mleko) (gluten, mleko, seler) Kasza kuskus 200 g (gluten) Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 200g (gluten, mleko) Kasza kuskus 200 g (gluten) Marchew gotowana 150 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 70 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (jaja, seler, mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa-250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (jaja, seler, mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Szpinak liście 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko) Orzechy włoskie 10g (orzechy)	Jogurt b/l 150 ml (mleko)	Jogurt b/l 150 ml (mleko)	Serek homogenizowany 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2081/ B: 87,6 g/ W: 275 g/ Cukry: 35,4 g/ T: 68,3g/ Tł. nasycone: 13,6 g/ Na: 3394 mg/ Błonnik: 45,6g	Kcal: 2113/ B: 94,4 g/ W: 289,9 g/ Cukry: 35,9 g/ T: 77,9 g/ Tł. nasycone: 15 g/ Na: 3495 mg/ Błonnik: 48,8g	Kcal: 2229/ B: 95,7 g/ W: 342,5 g/ Cukry: 50,5 g/ T: 58,2 g/ Tł. nasycone: 21,3 g/ Na: 3015 mg/ Błonnik: 25,1g	Kcal: 2343/ B: 116 g/ W: 344 g/ Cukry: 51,5 g/ T: 63,9 g/ Tł. nasycone: 23,4 g/ Na: 3111 mg/ Błonnik: 25,5g	Kcal: 2345/ W: 313.0 / B: 110.0/ T: 76.1/ Tł. nasycone: 23.3/ Cukry ogółem: 77.4/ Na: 2222.9/ Błonnik: 34,2g	Kcal: 2020/ W: 252.9 / B: 90.6/ T: 74.1/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 30.8/ Na: 1301.5/ Błonnik: 32,2g

Piątek 09.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidora i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidora i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidora i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidora i bazylii 100g	Płatki pszenne na ml b/laktozy 300 ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Płatki pszenne na ml b/laktozy 300 ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z twarogu i banana 150 g (mleko)	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Miruna panierowana 110 g (jaja, mleko, gluten, ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 90 g (ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ryżem (dieta) 400 ml (seler, mleko) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 90 g (ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200g Dynia pieczona z ziołami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ryżem (dieta) 400 ml (seler, mleko) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 150 g (ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200g Dynia pieczona z ziołami 150 g	Zupa ryżowa 300ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z jaj z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Rzodkiew biała 80 g Kiełki fasoli mung 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z jaj z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Rzodkiew biała 80 g Kiełki fasoli mung 10 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pasta z białek z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Cukinia pieczona z ziołami 80g Roszponka 10 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Serek kanapkowy 50 g (mleko) Pasta z jaj z koperkiem 120 g (jaja, mleko) Cukinia pieczona z ziołami 80g Roszponka 10 g	Zupa ryżowa 300ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, serek kanapkowy25 g, sałata lodowa (20 g) (mleko, gluten,sezam)	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, z serkiem kanapkowym 25 g, sałatą lodową (20 g) (mleko, gluten, sezam,)	Kanapka z chleba pszennego (60 g) z margaryną 5 g, z serkiem kanapkowym 25 g, sałatą lodową (20 g) (mleko, gluten,)	Kanapka z chleba pszennego (60 g) z margaryną 5 g, z serkiem kanapkowym 25 g, sałatą lodową (20 g) (mleko, gluten,)	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2182/ B: 98 g/ W: 290,1 g/ Cukry: 21 g/ T: 79,3 g/ Tł. nasycone: 15,9 g/ Na: 4858 mg/ Błonnik: 46,7g	Kcal: 2109/ B: 94,1 g/ W: 288,1 g/ Cukry: 30,3 g/ T: 72,4 g/ Tł. nasycone: 12,8 g/ Na: 4834 mg/ Błonnik: 48,9g	Kcal: 2177/ B: 102,6 g/ W: 335,5g/ Cukry: 50,4 g/ T: 54,1 g/ Tł. nasycone: 17,9 g/ Na: 5106 mg/ Błonnik: 27g	Kcal: 2280/ B: 117,5 g/ W: 335,1 g/ Cukry: 50,9 g/ T: 69 g/ Tł. nasycone: 21,4 g/ Na: 5175 mg/ Błonnik: 27,5g	Kcal: 2278/ W: 276.7 / B: 98.0/ T: 94.5/ Tł. nasycone: 26.9/ Cukry ogółem: 55.9/ Na: 1436.8/ Błonnik: 33,3g	Kcal: 2009/ W: 253.0 / B: 90.8/ T: 74.3/ Tł. nasycone: 23.9/ Cukry ogółem: 29.8/ Na: 1490.0/ Błonnik: 32,2g

Sobota 10.01.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z mięsno – warzywna 80g (seler) Szpinak liście 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta mięsno - warzywna 80 g (seler) Szpinak liście 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – warzywna 80 g (seler) Szpinak 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – warzywna 120 g (seler) Szpinak 10 g Pomidor 80 g	Kasza jaglana na mleku b/l - 300ml (mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku b/l - 300ml (mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z pieczonego jabłka 150 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gołąbki wp bez zawijania z kapustą 250 g Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko) Mix warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gołąbki wp bez zawijania z kapustą 250 g Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko) Surówka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 150 g (seler, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 200 g (seler, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 40g (mleko) Kiełbasa krakowska 30g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100g	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 40 g (mleko) Kiełbasa krakowska 30g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 40 g (mleko) Wędlina z indyka 30g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny -100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 80 g (mleko) Wędlina z indyka 60g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Salatka grecka 100 g (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) (mleko)	Salatka grecka 100 g (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) (mleko)	Salatka z pomidora i mozzarelli 100 g (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) (mleko)	Salatka z pomidora i mozzarelli 130 g (warzywa 70 g, mozzarella 60 g) (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2056/ B: 98,9 g/ Tł.: 79,2 g/ Tł. nas.: 16,9 g/ W: 249,4 g/ Cukry: 28,9 g/ Na: 4974 mg/ Błonnik: 44,3g	Kcal: 2109/ B: 101,3 g/ Tł.: 79,9 g/ Tł. nas.: 16,8 g/ W: 260,7 g/ Cukry: 28,9 g/ Na: 5093 mg/ Błonnik: 46,6g	Kcal: 2100/ B: 110 g/ Tł.: 62,3 g/ Tł. nas.: 26,1 g/ W: 287,1 g/ Cukry: 40 g/ Na: 5566 mg/ Błonnik: 25,3g	Kcal: 2259/ B: 130,6 g/ Tł.: 70 g/ Tł. nas.: 29,1 g/ W: 287,9 g/ Cukry: 40 g/ Na: 5968 mg/ Błonnik: 25,8g	Kcal: 2053/ W: 262,4 / B: 99,1/ T: 71.8/ Tł. nasycone: 21.3/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1841.8/ Błonnik: 34,4g	Kcal: 2017/ W: 250.6 / B: 91.4/ T: 74.6/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 29.8/ Na: 1298.3/ Błonnik: 32,2g

Niedziela 11.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Polędwica sopocka 30 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 50 g (mleko) Mix sałat 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Polędwica sopocka 30 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 50 g (mleko) Mix sałat 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Twarożek z koperkiem 80 g (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten, jaja, mleko) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z kapusty białej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten, jaja, mleko) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z kapusty białej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten, jaja, mleko) Pulpet drobiowy 80 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Cukinia pieczona z ziołami 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten, jaja, mleko) Pulpet drobiowy 120 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Cukinia pieczona z ziołami 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (gluten, jaja) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka ryżowa z szynką i warzywami (marchew, seler, pomidor) 150 g (ryż 50 g/szynka 40 g//warzywa 60 g) (soja, mleko, seler) Roszponka 10 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka ryżowa z szynką i warzywami (marchew, seler, pomidor) 150 g (ryż 50 g/szynka 40 g//warzywa 60 g) (soja, jaja, mleko) Roszponka 10 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami (marchew, seler, pomidor b/s) 150 g (ryż 50 g/szynka 40 g//warzywa 60 g) (soja, jaja, mleko) Roszponka 10 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami (marchew, seler, pomidor b/s) 150 g (ryż 50 g/szynka 40 g//warzywa 60 g) (soja, jaja, mleko) Roszponka 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (gluten, jaja) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, z humusem 20 g, sałata (25 g) (gluten, sezam,)	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, z humusem 20 g, sałata (25 g) (gluten, sezam,)	Kanapka z chleba pszennego (60 g) z margaryną 5 g, z twarożkiem 25 g, sałata (25 g) (mleko, gluten,)	Kanapka z chleba pszennego (60 g) z margaryną 5 g, z twarożkiem 25 g, sałata (25 g) (mleko, gluten,)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2094/ B: 97,1 g/ Tł.: 81,4 g/ Tł. nas.: 17,6 g/ W: 253,2 g/ Cukry: 27,9 g/ Na: 4857 mg/ Błonnik: 45,5g	Kcal: 2086/ B: 97 g/ Tł.: 81,5 g/ Tł. nas.: 17,6 g/ W: 251,6 g/ Cukry: 27,9 g/ Na: 4851 mg/ Błonnik: 47,7g	Kcal: 2190/ B: 102,4 g/ Tł.: 56,5 g/ Tł. nas.: 23,3 g/ W: 326,1 g/ Cukry: 35,8 g/ Na: 4841 mg/ Błonnik: 23,3g	Kcal: 2341/ B: 123,1 g/ Tł.: 63,4 g/ Tł. nas.: 25,6 g/ W: 327,3 g/ Cukry: 36,8 g/ Na: 5100 mg/ Błonnik: 23,6g	Kcal: 2263/ W: 287.3 / B: 109.7/ T: 76.7/ Tł. nasycone: 23.6/ Cukry ogółem: 40.1/ Na: 2147.7/ Błonnik: 30,2g	Kcal: 2020/ W: 252.9 / B: 90.6/ T: 74.1/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 30.8/ Na: 1301.5/ Błonnik: 32,2g

Poniedziałek 12.01.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sos jogurtowo – koperkowy 20 g (mleko) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat z sosem miodowo – musztardowym 100g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sos jogurtowo – koperkowy 20 g (mleko) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat z sosem miodowo – musztardowym 100g	Herbata czarna b/c -250ml Makaron na mleku na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sos jogurtowo – koperkowy 20 g (mleko) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat z sosem ziołowym 100g	Herbata czarna b/c -250ml Makaron na mleku na mleku b/l- 300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sos jogurtowo – koperkowy 20 g (mleko) Schab pieczony 60 g (soja) Mix sałat z sosem ziołowym 100g	Makaron na mleku b/l 300ml (mleko, gluten, jaja) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Makaron na mleku b/l 300ml (mleko, gluten, jaja) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z pieczonego jabłka 150 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pulpety drobiowe 80g (gluten, jaja) Sos pomidorowy 50ml (mleko, seler, gluten) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Colesław z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pulpety drobiowe 80g (gluten, jaja) Sos pomidorowy 50ml (mleko, seler, gluten) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Colesław z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa grysikowa 400ml (seler) Pulpety drobiowe 80g (gluten, jaja) Sos pomidorowy 50ml (mleko, seler, gluten) Kasza kuskus 200g Marchew pieczona z tymiankiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa grysikowa 400ml (seler) Pulpety drobiowe 120g (gluten, jaja) Sos pomidorowy 50ml (mleko, seler, gluten) Kasza kuskus 200g Marchew pieczona z tymiankiem 150g	Selerowa z ziemniakami 300 ml (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 80 g (mleko, ryba) Rukola 10g Ogórek kiszony 80g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 80 g (mleko, ryba) Rukola 10g Ogórek kiszony 80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Twarożek z miruną na parze i koperkiem 80 g (mleko, ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Twarożek z miruną na parze i koperkiem 120 g (mleko, ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Selerowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko) Orzechy włoskie 15g (orzechy)	Jogurt naturalny b/l 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150 ml (mleko)	Koktajl z maślanki z mango i płatków owsianych 150ml (mleko, gluten)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2070/ B: 91 g/ Tł.: 71,3 g/ Tł. nas.: 12,7 g/ W: 273,5 g/ Cukry: 15,1 g/ Na: 5069 mg/ Błonnik: 47,4g	Kcal: 2118/ B: 92,7 g/ Tł.: 73,5 g/ Tł. nas.: 15,7 g/ W: 262,2 g/ Cukry: 15,2 g/ Na: 5064 mg/ Błonnik: 49,3g	Kcal: 2110/ B: 99,9 g/ Tł.: 50,8g/ Tł. nas.: 24,7 g/ W: 311,5 g/ Cukry: 36,9 g/ Na: 4849 mg/ Błonnik: 24,2g	Kcal: 2220/ B: 129,3 g/ Tł.: 54,2 g/ Tł. nas.: 25,8 g/ W: 323 g/ Cukry: 40,1 g/ Na: 4963 mg/ Błonnik: 24,5g	Kcal: 2167/ W: 282.8 / B: 95.7/ T: 79.9/ Tł. nasycone: 21.0/ Cukry ogółem: 60.6/ Na: 4584.1/ Błonnik: 32,5g	Kcal: 2008/ W: 246.5 / B: 92.7/ T: 74.8/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 33.4/ Na: 1326.2/ Błonnik: 32,2g

Wtorek 13.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30 (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Hummus 50 g (sezam) Szpinak liście 10 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham –100 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Hummus 50 g (sezam) Szpinak liście 10 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – warzywna 80g (seler) Szpinak liście 10 g Dynia pieczona w ziołach 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – warzywna 120g (seler) Szpinak liście 10 g Dynia pieczona w ziołach 80 g	Zacierka na mleku b/l 300ml (mleko, gluten, jaja) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Zacierka na mleku b/l 300ml (mleko, gluten, jaja) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z twarogu i banana 150 g (mleko)	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Mus truskawkowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Mus truskawkowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Mus truskawkowy z cukrem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g (mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150 ml (mleko)	Krem z ziemniaków (dieta) 300 ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 40 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 50g Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 40 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 50g Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 50g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 80 g (mleko) Wędlina z kurczaka 60g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Krem z ziemniaków (dieta) 300 ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Wafle kukurydziane 20g + serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczywo chrupkie 7 ziaren 20g + serek tartare 1 szt 20g (mleko, gluten)	Wafle kukurydziane 20g + serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Wafle kukurydziane 20g + serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2116/ B: 80 g/ Tł.: 72,5 g/ Tł. nas.: 19,3 g/ W: 303,9 g/ Cukry: 48,5 g/ Na: 5150 mg/ Błonnik: 47,2g	Kcal: 2100/ B: 79,7 g/ Tł.: 72,7 g/ Tł. nas.: 19,3 g/ W: 300,5 g/ Cukry: 48,5 g/ Na: 5139 mg/ Błonnik: 49,2g	Kcal: 2210/ B: 85,7 g/ Tł.: 59,3 g/ Tł. nas.: 23,6 g/ W: 343,2 g/ Cukry: 58,7 g/ Na: 5043 mg/ Błonnik: 25,1g	Kcal: 2309/ B: 97,5 g/ Tł.: 63,3 g/ Tł. nas.: 24,3 g/ W: 347,2 g/ Cukry: 62,7 g/ Na: 5477 mg/ Błonnik: 25,5g	Kcal: 2040/ W: 252.3 / B: 95.0/ T: 77.9/ Tł. nasycone: 22.6/ Cukry ogółem: 42.4/ Na: 2060.1/ Błonnik: 34,2g	Kcal: 2012/ W: 242.6 / B: 95.0/ T: 76.0/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 30.6/ Na: 1231.7/ Błonnik: 32,2g

Środa 14.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет z cukinii i marchewki 50 g (gluten) Wędlina z indyka 30 g (soja) Mix sałat 10 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет z cukinii i marchewki 50 g (gluten) Wędlina z indyka 30 g (soja) Mix sałat 10 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет z cukinii i marchewki 50 g (gluten) Wędlina z indyka 30 g (soja) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет z cukinii i marchewki 50 g (gluten) Wędlina z indyka 60 g (soja) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku b/l 300ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Kasza manna na mleku b/l 300ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z pieczonego jabłka 150 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 120 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 120 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera i papryki czerwonej 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka na parze z szpinakiem 100 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka na parze z szpinakiem 150 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150g	Jarzynowa z makaronem dieta 300 ml (seler, mleko, jaja, gluten) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Smalczyk z fasoli 50 g Ser żółty 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Smalczyk z fasoli 50 g Ser żółty 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Serek tartare 2 szt 40g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z pietruszki pieczone 80g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Serek tartare 2 szt 40g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z pietruszki pieczone 80g	Jarzynowa z makaronem dieta 300 ml (seler, mleko, jaja, gluten) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Salatka ryżowa z ciecierzycą i warzywami (pomidor, papryka czerwona, papryka żółta) 150g (soja, mleko)	Salatka ryżowa z ciecierzycą i warzywami (pomidor, papryka czerwona, papryka żółta) 150g (soja, mleko)	Salatka ryżowa z jajkiem i włoszczyzną 150g (jaja, seler)	Salatka ryżowa z jajkiem i włoszczyzną 150g (jaja, seler)	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2148/ B: 97,6 g/ Tł.: 76,2 g/ Tł. nas.: 15,1 g/ W: 281,1 g/ Cukry: 35 g/ Na: 5257 mg/ Błonnik: 45,7g	Kcal: 2131/ B: 97,6 g/ Tł.: 76,3 g/ Tł. nas.: 15,1 g/ W: 281,4 g/ Cukry: 35 g/ Na: 5267 mg/ Błonnik: 48,8g	Kcal: 2204/ B: 97,4 g/ Tł.: 55,2 g/ Tł. nas.: 20,5 g/ W: 320,9 g/ Cukry: 41,5 g/ Na: 5115 mg/ Błonnik: 24,5g	Kcal: 2357/ B: 122,5 g/ Tł.: 61,9 g/ Tł. nas.: 21,3 g/ W: 327,7 g/ Cukry: 41,5 g/ Na: 5147 mg/ Błonnik: 24,8g	Kcal: 2013/ W: 256.7 / B: 97.6/ T: 70.9/ Tł. nasycone: 21.2/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1840.9/ Błonnik: 34,1g	Kcal: 2006/ W: 253.7 / B: 89.8/ T: 73.0/ Tł. nasycone: 23.2/ Cukry ogółem: 27.8/ Na: 1279.1/ Błonnik: 32,2g

Czwartek 15.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (sezam, gluten) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Szynka z indyka 40g (soja) Pasta z twarogu i papryki 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 80 g (gorczyca)	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Szynka z indyka 40g (soja) Pasta z twarogu i papryki 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 80 g (gorczyca)	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku b/l 300ml (mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku b/l 300ml (mleko) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krem z dyni 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krem z dyni 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 130 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Marchew gotowana 150 g	Koperkowa z ryżem 300 ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja, sezam) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Cukinia pieczona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja, sezam) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Cukinia pieczona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 10 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Mix sałat 10 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g	Koperkowa z ryżem 300 ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Kanapka z grahama 60g z margaryną 5g, serkiem kanapkowym 25g i sałatą 20g (mleko, gluten, sezam)	Kanapka z grahama 60g z margaryną 5g, serkiem kanapkowym 25g i sałatą 20g (mleko, gluten, sezam)	Kanapka z chleba pszennego 60g z margaryną 5g, serkiem kanapkowym 25g i sałatą 20g (mleko, gluten)	Kanapka z chleba pszennego 60g z margaryną 5g, serkiem kanapkowym 25g i sałatą 20g (mleko, gluten)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2087/ B: 89,7 g/ Tł.: 75,6 g/ Tł. nas.: 17,5 g/ W: 293,4 g/ Cukry: 23,2 g/ Na: 5059 mg/ Błonnik: 47,4g	Kcal: 2126/ B: 99,8 g/ Tł.: 76,3 g/ Tł. nas.: 17,5 g/ W: 269,9 g/ Cukry: 24,3 g/ Na: 5063 mg/ Błonnik: 50,1g	Kcal: 2034/ B: 97,8 g/ Tł.: 52,8 g/ Tł. nas.: 21,1 g/ W: 303,7 g/ Cukry: 36,5 g/ Na: 4909 mg/ Błonnik: 28g	Kcal: 2201/ B: 115,7 g/ Tł.: 58,5 g/ Tł. nas.: 24,7 g/ W: 306,2 g/ Cukry: 37,5 g/ Na: 5125 mg/ Błonnik: 28,2g	Kcal: 2128/ W: 250.4 / B: 94.5/ T: 88.7/ Tł. nasyczone: 23.1/ Cukry ogółem: 32.8/ Na: 2750.6/ Błonnik: 32,1g	Kcal: 2008/ W: 247.4 / B: 91.5/ T: 74.9/ Tł. nasyczone: 24.4/ Cukry ogółem: 33.2/ Na: 1325.0/ Błonnik: 32,2g

Piątek 16.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta jajeczna z koperkiem 80g (jaja, mleko) Papryka konserwowa 80 g Kiełki fasoli mung 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta jajeczna z koperkiem 80g (jaja, mleko) Papryka konserwowa 80 g Kiełki fasoli mung 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta z białek z koperkiem 80g (jaja, mleko) Serek tartare 1 szt 20g (mleko) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja, mleko) Serek tartare 1 szt 20g (mleko) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku b/l 300ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku b/l 300ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z twarogu i banana 150 g (mleko)	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony w warzywach 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony w warzywach 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk na parze z warzywami 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Dynia pieczona w ziołach 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk na parze z warzywami 150 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Dynia pieczona w ziołach 150 g	Grycikowa 300 ml (seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek kanapkowy z ziołami 80g (mleko) Sałatka wielowarzywna (pomidor, papryka czerwona, papryka żółta, sałata zielona) z sosem vinegret 100 g (gorczyca)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Twarożek kanapkowy z ziołami 80g (mleko) Sałatka wielowarzywna (pomidor, papryka czerwona, papryka żółta, sałata zielona) z sosem vinegret 100 g (gorczyca)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Twarożek kanapkowy z ziołami 80g (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Twarożek kanapkowy z ziołami 120g (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Grycikowa 300 ml (seler) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150g (mleko) Pestki dyni 10g	Banan 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2043/ B: 83 g/ Tł.: 78,9 g/ Tł. nas.: 16,8 g/ W: 264 g/ Cukry: 43,3 g/ Na: 5119 mg/ Błonnik: 45,6g	Kcal: 2174/ B: 93,5 g/ Tł.: 87,5 g/ Tł. nas.: 17,8 g/ W: 269,1 g/ Cukry: 23,8 g/ Na: 5566 mg/ Błonnik: 47,9g	Kcal: 2048/ B: 94,8 g/ Tł.: 53,1 g/ Tł. nas.: 22,8 g/ W: 309,4 g/ Cukry: 63,4 g/ Na: 4924 mg/ Błonnik: 26,1g	Kcal: 2220/ B: 116 g/ Tł.: 59,1 g/ Tł. nas.: 25,6 g/ W: 318 g/ Cukry: 70,4 g/ Na: 5049 mg/ Błonnik: 26,5g	Kcal: 2179/ W: 292.7 / B: 99.3/ T: 72.9/ Tł. nasycone: 23.9/ Cukry ogółem: 55.2/ Na: 1710.0/ Błonnik: 32,8g	Kcal: 2009/ W: 253.0 / B: 90.8/ T: 74.3/ Tł. nasycone: 23.9/ Cukry ogółem: 29.8/ Na: 1490.0/ Błonnik: 32,2g

Sobota 17.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (sezam, gluten) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Paszтет z soczewicy i selera 40g (seler, gluten) Sałata rzymska 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (sezam, gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Paszтет z soczewicy i selera 40g (seler, gluten) Sałata rzymska 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Pasta pomidorowa z tofu 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Frytki z selera pieczone 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Pasta pomidorowa z tofu 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Frytki z selera pieczone 80g	Kasza manna na mleku b/l 300ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Kasza manna na mleku b/l 300ml (mleko, gluten) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus z pieczonego jabłka 150 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa wielowarzywna z dynią i ziemniakami 400 ml (mleko,seler) Wątróbka dr z cebulką 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa wielowarzywna z dynią i ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Wątróbka dr z cebulką 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Zrazik drobiowy z szpinakiem 80 g (jaja, gluten, seler) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Kasza jagłana 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa selerowa z ziemniakmi 400 ml (mleko, seler) Zrazik drobiowy z szpinakiem 130 g (jaja, gluten, seler) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Kasza jagłana 200 g Marchew gotowana 150 g	Zupa z wielowarzywna z dynią i ziemniakami 300 ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (jaja, seler) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham- 100g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (jaja, seler) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (jaja, seler) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (jaja, seler) Szpinak liście 10 g	Zupa z wielowarzywna z dynią i ziemniakami 300 ml (seler, mleko) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
P. dodatkowy	Kefir 1 szt (mleko)	Kefir 1 szt (mleko) Pieczywo chrupkie 15 g (gluten)	Serek homogenizowany b/l 1 szt (mleko)	Serek homogenizowany b/l 1 szt (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2090/ B: 85,3 g/ Tł.: 78,4 g/ Tł. nas.: 20,4 g/ W: 275,9 g/ Cukry: 23,1 g/ Na: 5160 mg/ Błonnik: 45,4g	Kcal: 2082/ B: 85,2 g/ Tł.: 78,5 g/ Tł. nas.: 20,4 g/ W: 274,3 g/ Cukry: 23,1 g/ Na: 5154 mg/ Błonnik: 47g	Kcal: 2151,3/ B: 94,9 g/ Tł.: 59,6 g/ Tł. nas.: 28 g/ W: 323,2 g/ Cukry: 40 g/ Na: 4912 mg/ Błonnik: 25,5g	Kcal: 2301/ B: 111,2 g/ Tł.: 65,7 g/ Tł. nas.: 31 g/ W: 327,9 g/ Cukry: 39,9g/ Na: 5205 mg/ Błonnik: 25,9g	Kcal: 2127/ W: 274.5 / B: 92.6/ T: 80.3/ Tł. nasycone: 21.6/ Cukry ogółem: 60.7/ Na: 4533.7/ Błonnik: 35,1g	Kcal: 2006/ W: 253.7 / B: 89.8/ T: 73.0/ Tł. nasycone: 23.2/ Cukry ogółem: 27.8/ Na: 1279.1/ Błonnik: 32,2g

Niedziela 18.01.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Wysokobiałkowa	Dieta papkowata	Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 70g (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Margaryna 60% tł-10g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku b/l 300ml (mleko, gluten, jaja) Masło extra 82 % tłuszczu 15 g (mleko) Bułka kajzerka 1 szt (gluten) Ser twarogowy 30 g (mleko) Herbata czar. b/c 250 ml	Zacierka na mleku b/l 300ml (mleko, gluten, jaja) Masło extra 82 % tłuszczu 10 g (mleko) Suchary 16 g (gluten) Jaja kurze całe 1 szt (jaja) Mleko w proszku odtłuszczone 15 g (mleko) Kleik ryżowy 10 g Herbata czar. b/c 250 ml
II Śniadanie					Mus owocowy 120 g	Dynia gotowana 100 g Kasza kukurydziana 30 g Masło extra 10 g (mleko) Mięso z piersi kurczaka 70 g Suchary 16 g (gluten) Kleik ryżowy 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c- 250ml Rosół z makaronem- 400ml (gluten, jaja, mleko, seler) Kotlet schabowy 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Rosół z makaronem- 400ml (gluten, jaja, mleko, seler) Paski schabu duszone w sosie własnym 80 g (soja) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Rosół z makaronem 400ml (mleko, seler, jaja, gluten) Paski schabu duszone w sosie własnym 80 g (soja) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Rosół z makaronem- 400ml (gluten, jaja, mleko, seler) Paski schabu duszone w sosie własnym 80 g (soja) Ziemniaki gotowany 200g Szpinak gotowany 150 g	Pomidorowa z makaronem (dieta) 300 ml (seler, mleko, gluten, jaja) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Kiełbasa krakowska 40g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Kiełbasa krakowska 40g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100g	Pomidorowa z makaronem (dieta) 300 ml (seler, mleko, gluten, jaja) Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Mięso z piersi kurczaka 100 g Olej rzepakowy 15 g Ryż biały 50 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Włoszczyzna gotowana 100 g (seler) Ryż biały 50 g Mięso z piersi kurczaka 70 g Olej rzepakowy 15 g Ziemniaki 100 g Kleik ryżowy 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml
Posiłek dodatkowy	Jabłko 1 szt	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, z jajkiem 25 g, sałatą lodową (20 g) (gluten, sezam, jaja)	Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2122/ B: 95,6 g/ Tł.: 77,2 g/ Tł. nas.: 14,8 g/ W: 276,8 g/ Cukry: 24,1 g/ Na: 5096 mg/Błonnik: 43,7g	Kcal: 2025/ B: 95,5 g/ Tł.: 68,3 g/ Tł. nas.: 14,3 g/ W: 273,3 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 5060 mg/ Błonnik: 45,9g	Kcal: 2149/ B: 112,3 g/ Tł.: 56,9 g/ Tł. nas.: 23,5 g/ W: 310,2 g/ Cukry: 39,8 g/ Na: 5233 mg/ Błonnik: 23g	Kcal: 2298/ B: 136,8 g/ Tł.: 62 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 311,2 g/ Cukry: 41,8 g/ Na: 5560 mg/ Błonnik: 23,2g	Kcal: 2255/ W: 277.0 / B: 114.1/ T: 78.6/ Tł. nasycone: 24.2/ Cukry ogółem: 39.9/ Na: 2077.9/ Błonnik: 33,5g	Kcal: 2012/ W: 242.6 / B: 95.0/ T: 76.0/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 30.6/ Na: 1231.7/ Błonnik: 32,2g