

Poniedziałek 19.01.2026	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 Paszтет drobiowy 40 g (jaja, gluten, seler) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет drobiowy 40 g (jaja, gluten, seler) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski b/l 40 g (mleko) Mix sałat z jogurtem naturalnym 100g (mleko)	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski b/l 80 g (mleko) Mix sałat z jogurtem naturalnym 100g (mleko)	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 Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Surówka z selera i pora 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Surówka z selera i pora 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Warzywa grillowane 150g (seler, cukinia) (seler)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 200 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Warzywa grillowane 150g (seler, cukinia) (seler)	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 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora bez skórki z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidora bez skórki z koperkiem 100g	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) Płatki migdałów 15g	Jogurt naturalny 150g (mleko) Płatki migdałów 15g	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2023/ B: 100,42 g/ Tł.:66,9 g/ Tł. nas.: 10,3 g/ W: 271,8 g/ Cukry: 17,1 g/ Na: 2334 mg/ Błonnik: 45,6g	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/ Błonnik: 47,5g	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/ Błonnik: 24,3g	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/ Błonnik: 24,6g	Kcal: 2023/ W: 239.8 / B: 97.2/ T: 81.2/ Tł. nasycone: 24.9/ Cukry ogółem: 46.0/ Na: 2128.2/ Błonnik: 35,1g	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 20.01.2026	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 suszonymi pomidorami 50g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek kanapkowy z ziołami 50g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek kanapkowy z ziołami 80g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80g	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 Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150 g (gluten) Kasza gryczana 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 200 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g	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/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica drobiowa 40 g (soja) Tofu marynowane w sosie słodko - kwaśnym40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Polędwica drobiowa 40 g (soja) Tofu marynowane w sosie słodko - kwaśnym 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Polędwica drobiowa 40 g (soja) Tofu naturalne 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Polędwica drobiowa 60 g (soja) Tofu naturalne 60 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	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	Kanapka z grahama 60g (gluten, sezam), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z grahama 60g (gluten, sezam), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z chleba pszennego 60g (gluten), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z chleba pszennego 60g (gluten), z margaryną 10g, serkiem kanapkowym 25g (mleko) i sałatą 25g	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
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/ Błonnik: 46,4g	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/ Błonnik: 48,8g	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/ Błonnik: 26,7g	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/ Błonnik: 27g	Kcal: 2027/ W: 259.7 / B: 98.0/ T: 70.9/ Tł. nasycone: 21.2/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1841.1/ Błonnik: 32,2g	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 21.01.2026	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 Ser żółty 40 g (mleko) Smalczyk z fasoli 40 g Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham – 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 40 g (mleko) Smalczyk z fasoli 40 g Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Mix sałat z jogurtem 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g Mix sałat z jogurtem 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 250 ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 110 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i rzodkiewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka na parze z szpinakiem i mozzarellą 110 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z szpinakiem i mozzarellą 160 g (mleko) Sos koperkowy 80ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Krem z dyni 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 Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Polędwica sopocka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Polędwica sopocka 80 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Krem z dyni 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	Kefir-150ml (mleko)	Kefir-150ml (mleko) Musli bez cukru 15 g (gluten, orzechy)	Jogurt naturalny b/l 150 g (mleko)	Jogurt naturalny b/l 150g (mleko)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2004/ B: 82,6 g/ Tł.: 89,2 g/ Tł. nas.: 20,2 g/ W: 220,5 g/ Cukry: 26,9 g/ Na: 2366 mg/ Błonnik: 43,3g	Kcal: 2102/ B: 84,8 g/ Tł.: 89,8 g/ Tł. nas.: 21,1 g/ W: 225,6 g/ Cukry: 28,9 g/ Na: 2455 mg/ Błonnik: 45,7g	Kcal: 2152/ B: 111,1 g/ Tł.:81,4 g/ Tł. nas.: 20,7 g/ W: 301,6 g/ Cukry: 29 g/ Na: 2689 mg/ Błonnik: 25,1g	Kcal: 2279/ B: 125,2 g/ Tł.: 82,2 g/ Tł. nas.: 23,4 g/ W: 303.8 g/ Cukry: 29 g/ Na: 3011 mg /Błonnik: 25,5g	Kcal: 2010/ W: 253.0 / B: 90.7/ T: 77.1/ Tł. nasycone: 22.1/ Cukry ogółem: 41.4/ Na: 2125.5/ Błonnik: 35,2g	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 22.01.2026	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 zielonego groszku z bazylią 40 g Wędlina z indyka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Wędlina z indyka 40 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z selera pieczone 80g (seler)	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Frytki z selera pieczone 80g (seler)	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 250 ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos musztardowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos musztardowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony gotowany 80 g (jaja, gluten) Sos pietruszkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony gotowany 120 g (jaja, gluten) Sos pietruszkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (mleko, seler, 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-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 80 g (wyrób własny) (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa-250ml Chleb pszenny-100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 120 g (wyrób własny) (ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (mleko, seler, 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	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Serek homogenizowany 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
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/ Błonnik: 45g	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/ Błonnik: 47,1g	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/ Błonnik: 24,1g	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/ Błonnik: 24,5g	Kcal: 2345/ W: 313.0 / B: 110.0/ T: 76.1/ Tł. nasycone: 23.3/ Cukry ogółem: 77.4/ Na: 2222.9/ Błonnik: 33,5g	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 23.01.2026	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 z jaj z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 80g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z jaj z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 80g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z białek z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Dynia pieczona z ziołami 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z jaj z koperkiem 120 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Dynia pieczona z ziołami 80 g	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 Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400 ml (mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400 ml (mleko) Łosoś na parze z warzywami (włoszczyzna kostka, cukinia) 150 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Krupnik jaglany 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 Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Krupnik jaglany 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	Sałatka z białego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)	Sałatka z brązowego ryżu z ciecierzycą i warzywami (włoszczyzna, pomidor)100 g (mleko)	Sałatka z białego ryżu z mozzarellą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)	Sałatka z białego ryżu z mozzarellą i warzywami (włoszczyzna, pomidor) 100 g (mleko)	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
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/ Błonnik: 45,9g	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/ Błonnik: 48g	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/ Błonnik: 27g	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 /Błonnik: 27,4g	Kcal: 2278/ W: 276.7 / B: 98.0/ T: 94.5/ Tł. nasycone: 26.9/ Cukry ogółem: 55.9/ Na: 1436.8/ Błonnik: 36,3g	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 24.01.2026	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/c250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 80 g (soja) Serek tartare 1 szt 20 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	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 Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150 g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Kalafior gotowany 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150 g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z kolorowej papryki, ogórka zielonego i rzodkiewki 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pierogi z serem na słodko 350 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pierogi z serem na słodko 400 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150 ml (mleko)	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 Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 60 g, ser feta 40 g) Polędwica sopocka 40 g (gluten)	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka grecka 100 g (mleko) (warzywa 60 g, ser feta 40 g) Polędwica sopocka 40 g (gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka warzywna dieta z mozzarellą 100 g (mleko) (warzywa 60 g, mozzarella 40 g) Polędwica drobiowa 40 g (soja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny -100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka warzywna dieta z mozzarellą 120 g (mleko) (warzywa 60 g, mozzarella 60 g) Polędwica drobiowa 60 g (soja, gluten)	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	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Kanapka z grahama 60g z margaryną 5g, serkiem kanapkowym 25g i sałatą rzymską 20g (gluten, sezam, mleko)	Serek homogenizowany naturalny b/l 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny b/l 150g (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
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/ Błonnik: 46,9g	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/ Błonnik: 49,9g	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/Błonnik: 24,9g	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/ Błonnik: 25,1g	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 25.01.2026	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 Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym i tofu 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g	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 Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy gotowany 80 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy gotowany 140 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	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) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Sałatka z pomidorów i cebuli z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałatka z pomidorów b/s z koperkiem 100g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek homog. naturalny 60 g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Sałatka z pomidorów b/s z koperkiem 100g	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	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko) Kefir 150 ml (mleko)	Biszkopty 50 g (jaja, mleko, gluten)	Biszkopty 50 g (jaja, mleko, gluten)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2085/ B: 95,8 g/ Tł.: 82,1 g/ Tł. nas.: 16,8 g/ W: 252,3 g/ Cukry: 17,7 g/ Na: 4673 mg/ Błonnik: 43,1g	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/ Błonjik: 45,6g	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/ Błonnik: 23,5g	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/ Błonnik: 23,8g	Kcal: 2263/ W: 287.3 / B: 109.7/ T: 76.7/ Tł. nasycone: 23.6/ Cukry ogółem: 40.1/ Na: 2147.7/ Błonnik: 31,3g	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 26.01.2026	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 50g (gluten) Schab pieczony 60 g (soja) Mix sałat 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten) Schab pieczony 60 g (soja) Mix sałat 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku na mleku b/l- 300ml (mleko, gluten,) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten) Schab pieczony 60 g (soja) Mix sałat 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku na mleku b/l- 300ml (mleko, gluten,) Bułka kajzerka– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет z cukinii i marchewki 50g (gluten) Schab pieczony 60 g (soja) Mix sałat 10 g	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 Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem wp i kapustą 350 g (jaja, gluten)	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami (cukinia, dynia, papryka) 350g (gluten, jaja)	Kompot owocowy b/c 250ml Ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Makaron z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, seler) 350g (gluten, jaja)	Kompot owocowy b/c 250ml Ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Makaron z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, seler) 400g (gluten, jaja)	Barszcz czerwony 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 Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z twarogu i makreli z koperkiem 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Marchewka mini pieczona 80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 120 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Marchewka mini pieczona 80g	Barszcz czerwony 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)	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, hummusem 30 g i pomidorem (30 g) (mleko, gluten, sezam)	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: 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/ Błonnik: 42,4g	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 /Błonnik: 45,7g	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/ Błonnik: 25,8g	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/ Błonnik: 26g	Kcal: 2167/ W: 282.8 / B: 95.7/ T: 79.9/ Tł. nasycone: 21.0/ Cukry ogółem: 60.6/ Na: 4584.1/ Błonnik: 34,2g	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 27.01.2026	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 Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham –100 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 20g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	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 wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml (seler, gluten, mleko) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml (seler, gluten, mleko) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 140 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	Grysikowa 300 ml (seler, mleko, 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 Szynka z indyka 50 g (soja) Paszтет sojowy 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Szynka z indyka 50 g (soja) Paszтет sojowy 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szpinak liście 10 g Dynia pieczona w ziołach 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szpinak liście 10 g Dynia pieczona w ziołach 80 g	Grysikowa 300 ml (seler, mleko, 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	Kanapka z chleb graham 60g (gluten, sezam) , z margaryną 5g, serkim kanapkowym 20g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z chleb graham 60g (gluten, sezam) , z margaryną 5g, serkim kanapkowym 20g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z chleb pszennego 60g (gluten) , z masłem (mleko) 5g, serkiem kanapkowym 20g (mleko) i sałatą 25g	Kanapka z chleb pszennego 60g (gluten) , z masłem (mleko) 5g, serkiem kanapkowym 20g (mleko) i sałatą 25g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2069/ B: 83,4 g/ Tł.: 78,6 g/ Tł. nas.: 18,3 g/ W: 270,9 g/ Cukry: 29,1 g/ Na: 4818 mg/ Błonnik: 48,3g	Kcal: 2152/ B: 85,3 g/ Tł.: 79,5 g/ Tł. nas.: 18,9 g/ W: 277,5 g/ Cukry: 29,7 g/ Na: 4806 mg/ Błonnik:51,2g	Kcal: 2125/ B: 101,9 g/ Tł.: 57,8 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 310 g/ Cukry: 39,8 g/ Na: 4754 mg/ Błonnik: 27,9g	Kcal: 2294/ B: 121,2 g/ Tł.: 67,8 g/ Tł. nas.: 31,4 g/ W: 310,6 g/ Cukry: 39,8 g/ Na: 5191 mg/ Błonnik: 28,1g	Kcal: 2040/ W: 252.3 / B: 95.0/ T: 77.9/ Tł. nasycone: 22.6/ Cukry ogółem: 42.4/ Na: 2060.1/ Błonnik: 34,5g	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

Środa 28.01.2026	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 pomidorów i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski b/l 200 g 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g b/l 1 szt (mleko) Sałatka z pomidorów i bazylii 100g	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 Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Risotto z warzywami z mięsem wp 350 g (seler, soja) Sos pomidorowy 80 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Risotto z brązowego ryżu z warzywami z mięsem wp 350 g (seler, soja) Sos pomidorowy 80 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Risotto z warzywami z mięsem drobiowym 350 g (seler, soja) Sos pomidorowy 80 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Risotto z warzywami z mięsem drobiowym 400 g (seler, soja) Sos pomidorowy 80 ml (mleko, gluten)	Selerowa z 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-70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Kiełbasa krakowska sucha 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Kiełbasa krakowska sucha 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Kiełki fasoli mung 10 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Polędwica drobiowa 30 g (soja) Serek kanapkowy 50 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z ziołami 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Polędwica drobiowa 60 g (soja) Serek kanapkowy 50 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z ziołami 80 g	Selerowa z 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
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko) Orzechy włoskie 10 g (orzechy)	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2197/ B: 95,8 g/ Tł.: 72,4 g/ Tł. nas.: 14,5 g/ W: 314,7 g/ Cukry: 29 g/ Na: 3733 mg/ Błonnik: 45g	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/ Błonnik: 47,3g	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/ Błonnik: 25,4g	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/ Błonnik: 25,7g	Kcal: 2013/ W: 256.7 / B: 97.6/ T: 70.9/ Tł. nasycone: 21.2/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1840.9/ Błonnik: 31,8g	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 29.01.2026	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 Smalczyk z fasoli 50 g Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Sałata rzymska 20g Ogórek świeży 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Smalczyk z fasoli 50 g Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Ogórek świeży 80g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Pomidor 80g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek wiejski b/l 80 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Pomidor 80g	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 250 ml Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka smażony w cieście naleśnikowym 110 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kolorowej papryki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Sos szpinakowy 80ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kolorowej papryki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z pietruszki z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Sos jarzynowy 80 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dynia pieczona w ziołach 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z pietruszki z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 120 g (mleko) Sos jarzynowy 80 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dynia pieczona w ziołach 150 g	Krem z pietruszki 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) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja, sezam) Szynka wieprzowa 40 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 60 g (soja) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Cukinia duszona z pomidorami 100g	Krem z pietruszki 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	Pieczyno Sanko 15g (gluten), serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczyno Sanko 15g (gluten), serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczyno Sanko kukurydziane 15g, serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Pieczyno Sanko kukurydziane 15g, serek tartare 1 szt 20g (mleko)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2059/ B: 81,5 g/ Tł.: 88,4 g/ Tł. nas.: 15,9 g/ W: 236,4 g/ Cukry: 24,3 g/ Na: 3479 mg/ Błonnik: 45,1g	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/ Błonnik: 47g	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/ Błonnik: 24,3g	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/ Błonnik: 24,7g	Kcal: 2128/ W: 250.4 / B: 94.5/ T: 88.7/ Tł. nasycone: 23.1/ Cukry ogółem: 32.8/ Na: 2750.6/ Błonnik: 32,9g	Kcal: 2008/ W: 247.4 / B: 91.5/ T: 74.9/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 33.2/ Na: 1325.0/ Błonnik: 32,2g

Piątek 30.01.2026	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 Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos tatarski 30 g (gorczyca, mleko) Szpinak liście 10g Papryka świeża 80g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos tatarski 30 g (gorczyca, mleko) Szpinak liście 10g Papryka świeża 80g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100g (jaja) Sos jogurtowo – koperkowy 30g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sos jogurtowo - koperkowy 30 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	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 Piecarkowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna na parze w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Warzywa po grecku 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna na parze w warzywach (włoszczyzna, cukinia) 150 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Warzywa po grecku 150 g (seler)	Jarzynowa z 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 – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką 80 g (mleko) Kiełki fasoli mung 10 g Dynia pieczona karmelizowana 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką 80 g (mleko) Kiełki fasoli mung 10 g Dynia pieczona karmelizowana 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z koperkiem 80 g (mleko) Dynia pieczona karmelizowana 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 120 g (mleko) Dynia pieczona karmelizowana 100 g	Jarzynowa z 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
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150g (mleko) Pestki dyni 10g	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2033/ B: 81,9 g/ Tł.: 75,4 g/ Tł. nas.: 14,2 g/ W: 237 g/ Cukry: 13,4 g/ Na: 4653 mg/ Błonnik: 42,6g	Kcal: 2187/ B: 86,8 g/ Tł.: 80,5 g/ Tł. nas.: 15,5 g/ W: 228,4 g/ Cukry: 14,9 g/ Na: 4648 mg/ Błonnik: 45,1g	Kcal: 2013/ B: 94,6 g/ Tł.: 53,6 g/ Tł. nas.: 18,4 g/ W: 291,4 g/ Cukry: 32,6 g/ Na: 4703 mg/ Błonnik: 23,3g	Kcal: 2208/ B: 114,1 g/ Tł.: 66,6 g/ Tł. nas.: 18,3 g/ W: 291,3 g/ Cukry: 31,6 g/ Na: 4770 mg/ Błonnik: 23,8g	Kcal: 2179/ W: 292.7 / B: 99.3/ T: 72.9/ Tł. nasycone: 23.9/ Cukry ogółem: 55.2/ Na: 1710.0/ Błonnik: 33,5g	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 31.01.2026	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 Twarożek 60g (mleko) Dżem 25g Jabłko 150g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (sezam, gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Twarożek 60g (mleko) Dżem 25g Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Twarożek 100g (mleko) Dżem 25g Jabłko pieczone 150g	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 Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g (seler, marchew)	Kompot owocowy b/c- 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kasza gryczana 200g Surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Włoszczyzna gotowana 150g (seler)	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150g (gluten) Kopytka 200g (gluten) Włoszczyzna gotowana 150g (seler)	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 30g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g (seler) Mix sałat 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham- 100g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g (seler) Mix sałat 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 80 g (seler) Mix sałat 10 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta mięsno – jarzynowa drobiowa 120 g (seler) Mix sałat 10 g	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	Salatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g (seler, mleko)	Salatka z selera konserwowego, czerwonej fasoli i kukurydzy z jogurtem naturalnym 100 g (seler, mleko) Chleb graham 30 g (sezam, gluten)	Podpłomyki 30 g (gluten, mleko)	Podpłomyki 30 g (gluten, mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Mus owocowy 120 g
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/ Błonnik: 46,8g	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/ Błonnik: 48,9g	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/ Błonnik: 25,2g	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/ Błonnik: 25,6g	Kcal: 2127/ W: 274.5 / B: 92.6/ T: 80.3/ Tł. nasycone: 21.6/ Cukry ogółem: 60.7/ Na: 4533.7/ Błonnik: 34,4g	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 01.02.2026	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 -10g Szynka z kurczaka 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Margaryna 60% tł-10g Szynka z kurczaka 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 80 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	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 Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Roladka ze schabu z pieczarkami 100 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml P o m i d o r o w a z ryżem 400 ml (mleko, seler) Schab paski duszony 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Schab paski duszony 120 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowany 200g Szpinak gotowany 150 g	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 Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami 150 g (kasza 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) (mleko) Szpinak liście 10 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami 200 g (kasza 60 g/ kurczak 80 g/warzywa 60 g) (mleko, gluten) Szpinak liście 10 g	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	Musli bez cukru 15 g (gluten) Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Musli bez cukru 15 g (gluten) Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2052/ B: 93,1 g/ Tł.: 60,7 g/ Tł. nas.: 13,8 g/ W: 278,2 g/ Cukry: 19,4 g/ Na: 5000 mg/ Błonnik: 46,2g	Kcal: 2035/ B: 93 g/ Tł.: 69,9 g/ Tł. nas.: 13,8 g/ W: 274,8 g/ Cukry: 19,3 g/ Na: 4989 mg/ Błonnik: 48,8g	Kcal: 2086/ B: 102,7 g/ Tł.: 46,3 g/ Tł. nas.: 19,6 g/ W: 325 g/ Cukry: 54 g/ Na: 4669 mg/ Błonnik: 26g	Kcal: 2220/ B: 125,8 g/ Tł.: 50,3 g/ Tł. nas.: 21,2 g/ W: 326,5 g/ Cukry: 56 g/ Na: 4727 mg/ Błonnik: 26,3g	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