

Poniedziałek 22.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 60 g (soja) Serek kanapkowy 20g (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
						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 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 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 pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka 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) Szynka 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 150g (mleko)	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	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	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	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	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	Kcal: 2023/ W: 239.8 / B: 97.2/ T: 81.2/ Tł. nasycone: 24.9/ Cukry ogółem: 46.0/ Na: 2128.2	Kcal: 2023/ W: 245.0 / B: 95.4/ T: 76.0/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 30.6/ Na: 1231.7

Wtorek 23.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 Polędwica sopocka 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 Polędwica sopocka 30 g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	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 Wędlina z 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) Wędlina z 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) Wędlina z 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
						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 Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Sztuka mięsa z szynki wp, pieczona 80 g Sos kminkowy 50 g (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki zasmażane 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Sztuka mięsa z szynki wp, pieczona 80 g Sos kminkowy 50 g (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera i jabłka 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 80g/50ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 80g/50ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 120g/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 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 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 chrupkie 7 ziaren 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	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	Kcal: 2081/ B: 81,7 g/ Tł.: 65,5 g/ Tł. nas.: 11,8 g/ W: 302,1 g/ Cukry: 22,9 g/ Na: 4527 mg	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	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	Kcal: 2027/ W: 259.7 / B: 98.0/ T: 70.9/ Tł. nasycone: 21.2/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1841.1	Kcal: 2013/ W: 252.2 / B: 91.1/ T: 73.9/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 30.4/ Na: 1302.4

Środa 24.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz z miruny 80 g (wyrób własny) (ryba) 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
						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 Żurek z ziemniakami 400ml (gluten, mleko, seler) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200g Mus truskawkowy ze słodzikiem 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Żurek z ziemniakami 400ml (gluten, mleko, seler) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200g Mus truskawkowy ze słodzikiem 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Żurek z ziemniakami 400ml (gluten, mleko, seler) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200g Mus truskawkowy ze słodzikiem 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Ryż biały zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200g Mus truskawkowy z cukrem 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Ryż biały zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200g Mus truskawkowy z cukrem 200g (mleko)	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	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler) Miruna panierowana 110g (ryba, gluten, jaja) Warzywa po grecku 150g (seler) Chąłka 50g (mleko, jaja, gluten)	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler) Miruna pieczona 90g (ryba) Warzywa po grecku 150g (seler) Chleb graham 50g (gluten, sezam)	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler) Miruna pieczona 90g (ryba) Warzywa po grecku 150g (seler) Chąłka 50g (mleko, jaja, gluten)	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler) Miruna pieczona 90g (ryba) Warzywa po grecku 150g (seler) Chąłka 50g (mleko, jaja, gluten)	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler) Miruna pieczona 120g (ryba) Warzywa po grecku 150g (seler) Chąłka 50g (mleko, jaja, gluten)	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	Ciasto drożdżowe 50g (gluten, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe bez cukru 50g (gluten, jaja, mleko) Kefir 150g (mleko)	Ciasto drożdżowe 50g (gluten, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe 50g (gluten, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe 50g (gluten, jaja, mleko)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2126/ B: 91,3 g/ W: 257,3 g/ Cukry: 33 g/ T: 79,9 g/ Tł. nasycone: 21 g/ Na: 3520 mg	Kcal: 2187/ B: 94,5 g/ W: 262,6 g/ Cukry: 31,2 g/ T: 79 g/ Tł. nasycone: 20,9 g/ Na: 3555 mg	Kcal: 2109/ B: 92,8 g/ W: 252,6 g/ Cukry: 31,2 g/ T: 73,4 g/ Tł. nasycone: 17,3 g/ Na: 3501 mg	Kcal: 2178/ B: 104,6 g/ W: 290,1 g/ Cukry: 43,1 g/ T: 70,3 g/ Tł. nasycone: 29,9 g/ Na: 2831 mg	Kcal: 2309/ B: 125,3 g/ W: 292,1 g/ Cukry: 43,4 g/ T: 78,1 g/ Tł. nasycone: 32,1g/ Na: 3212 mg	Kcal: 2010/ W: 253.0 / B: 90.7/ T: 77.1/ Tł. nasycone: 22.1/ Cukry ogółem: 41.4/ Na: 2125.5	Kcal: 2044/ W: 252.4 / B: 93.7/ T: 76.7/ Tł. nasycone: 24.8/ Cukry ogółem: 32.9/ Na: 1326.5

Czwartek 25.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 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
						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 400 ml (gluten, jaja, seler) Roladki ze schabu z cukinią i marchewką 120g Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki puree 200g (mleko) Surówka z kapusty białej 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler) Roladki ze schabu z cukinią i marchewką 120g Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki puree 200g (mleko) Surówka z kapusty białej 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml seler, mleko Rosół z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler) Roladki ze schabu z cukinią i marchewką 120g Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki puree 200g (mleko) Surówka z kapusty białej 150g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja) Klopsik z indyka 80 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki puree 200g (mleko) Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja) Klopsik z indyka 120 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki puree 200g (mleko)	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 graham - 70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa dieta 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	Babka piaskowa 50g (gluten, jaja, mleko)	Babka piaskowa ze słodzikiem 50g (gluten, jaja, mleko) Jogurt naturalny 150g (mleko)	Babka piaskowa 50g (gluten, jaja, mleko)	Babka piaskowa 50g (gluten, jaja, mleko)	Babka piaskowa 50g (gluten, jaja, mleko)	Serek homogenizowany 150 g (mleko)	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2114/ B: 89,9g/ W: 278,9 g/ Cukry: 36,1 g/ T: 70g/ Tł. nasycone: 14,1 g/ Na: 3394 mg	Kcal: 2198/ B: 96,2 g/ W: 291,3 g/ Cukry: 37 g/ T: 79,9g/ Tł. nasycone: 16,1 g/ Na: 3495 mg	Kcal: 2112/ B: 89,5 g/ W: 277,8g/ Cukry: 36,7 g/ T: 67,4g/ Tł. nasycone: 15,7 g/ Na: 3394 mg	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	Kcal: 2398/ B: 121,3g/ W: 348,6 g/ Cukry: 54,2 g/ T: 67,8 g/ Tł. nasycone: 25g/ Na: 3111 mg	Kcal: 2345/ W: 313.0 / B: 110.0/ T: 76.1/ Tł. nasycone: 23.3/ Cukry ogółem: 77.4/ Na: 2222.9	Kcal: 2020/ W: 252.9 / B: 90.6/ T: 74.1/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 30.8/ Na: 1301.5

Piątek 26.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 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
						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) Mintaj w panko 110 g (jaja, mleko, gluten, ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z papryki i selera 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 papryki i selera 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 papryki i selera 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 -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 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	Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko) Słonecznik, nasiona 10g	Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy b/l 150g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy b/l 150g (mleko)	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	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	Kcal: 2126/ B: 94,9 g/ W: 289,9 g/ Cukry: 20,4 g/ T: 72,4 g/ Tł. nasycone: 12,8 g/ Na: 4840 mg	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	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	Kcal: 2278/ W: 276.7 / B: 98.0/ T: 94.5/ Tł. nasycone: 26.9/ Cukry ogółem: 55.9/ Na: 1436.8	Kcal: 2009/ W: 253.0 / B: 90.8/ T: 74.3/ Tł. nasycone: 23.9/ Cukry ogółem: 29.8/ Na: 1490.0

Sobota 27.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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/c250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta mięsno – warzywna 80 g (seler) Szpinak liście 10 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jagłana 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 jagłana 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 jagłana 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 jagłana 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
						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 kapusty czerwonej i cebuli 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Makaron z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, pietruszka korzeń) 350g (gluten, jaja) Mix warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Makaron z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, pietruszka korzeń) 350g (gluten, jaja) Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Makaron z kurczakiem i warzywami (dynia, cukinia, pietruszka korzeń) 350g (gluten, jaja) 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/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 40 g (mleko) Wędlina z indyka 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 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	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	Kcal: 2109/ B: 97,2 g/ Tł.: 76 g/ Tł. nas.: 14,1g/ W: 239,1 g/ Cukry: 27g/ Na: 4965 mg	Kcal: 2112/ B: 113,2 g/ Tł.: 64,1 g/ Tł. nas.: 26,9 g/ W: 289,2 g/ Cukry: 41,8 g/ Na: 5566 mg	Kcal: 2275/ B: 135,7 g/ Tł.: 75,5 g/ Tł. nas.: 30,3 g/ W: 290,3 g/ Cukry: 42,3 g/ Na: 5968 mg	Kcal: 2053/ W: 262.4 / B: 99.1/ T: 71.8/ Tł. nasycone: 21.3/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1841.8	Kcal: 2017/ W: 250.6 / B: 91.4/ T: 74.6/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 29.8/ Na: 1298.3

Niedziela 28.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kardiologiczna)	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wydz. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa	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 Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 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
						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 P o m i d o r o w a z ryżem 400ml (seler, 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 P o m i d o r o w a z ryżem 400ml (seler, 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 P o m i d o r o w a z ryżem 400ml (seler, 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 P o m i d o r o w a z ryżem 400ml (seler, 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 P o m i d o r o w a z ryżem 400ml (seler, 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 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, sałatą (25 g) (gluten, sezam,)	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, z humusem 20 g, sałatą (25 g) (gluten, sezam,)	Kanapka z grahama (60 g) z margaryną 5 g, z humusem 20 g, sałatą (25 g) (gluten, sezam,)	Kanapka z chleba pszennego (60 g) z margaryną 5 g, z twarogiem 25 g, sałatą (25 g) (mleko, gluten,)	Kanapka z chleba pszennego (60 g) z margaryną 5 g, z twarogiem 25 g, sałatą (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	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	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	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	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	Kcal: 2263/ W: 287.3 / B: 109.7/ T: 76.7/ Tł. nasycone: 23.6/ Cukry ogółem: 40.1/ Na: 2147.7	Kcal: 2020/ W: 252.9 / B: 90.6/ T: 74.1/ Tł. nasycone: 23.8/ Cukry ogółem: 30.8/ Na: 1301.5

Poniedziałek 29.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 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
						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) Kaszotto jęczmienne z kurczakiem i warzywami (cukinia, dynia, brokuł) 350g (gluten) Sos pieczarkowy 50 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Kaszotto jęczmienne z kurczakiem i warzywami (cukinia, dynia, brokuł) 350g (gluten) Sos pieczarkowy 50 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Kaszotto jęczmienne z kurczakiem i warzywami (cukinia, dynia, brokuł) 350g (gluten) Sos pieczarkowy 50 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Kaszotto jaglane z kurczakiem i warzywami (cukinia, dynia) 350g (gluten) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Kaszotto jaglane z kurczakiem i warzywami (cukinia, dynia) 350g (gluten) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko)	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 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 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 150 ml (mleko)	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	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	Kcal: 2070/ B: 89 g/ Tł.: 74,3 g/ Tł. nas.: 16,7 g/ W: 273,5 g/ Cukry: 15,1 g/ Na: 5069 mg	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	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	Kcal: 2167/ W: 282.8 / B: 95.7/ T: 79.9/ Tł. nasycone: 21.0/ Cukry ogółem: 60.6/ Na: 4584.1	Kcal: 2008/ W: 246.5 / B: 92.7/ T: 74.8/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 33.4/ Na: 1326.2

Wtorek 30.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 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 Dyńia 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 Dyńia 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
						Mus z twarogu i banana 150 g (mleko)	Dyńia 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 Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Mix warzyw w sosie vinegret 150g (gorczyca)	Kompot owocowy b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Mix warzyw w sosie vinegret 150g (gorczyca)	Kompot owocowy b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Curry warzywne z soczewicą 150g (seler, gluten) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Mix warzyw w sosie vinegret 150g (gorczyca)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Makaron z serem 200g (gluten, jaja, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Makaron z serem 200g (gluten, jaja, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150ml (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 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)	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	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	Kcal: 2115/ B: 79 g/ Tł.: 73,1 g/ Tł. nas.: 19,2 g/ W: 303,6 g/ Cukry: 48,5 g/ Na: 5206 mg	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	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	Kcal: 2040/ W: 252.3 / B: 95.0/ T: 77.9/ Tł. nasycone: 22.6/ Cukry ogółem: 42.4/ Na: 2060.1	Kcal: 2012/ W: 242.6 / B: 95.0/ T: 76.0/ Tł. nasycone: 24.4/ Cukry ogółem: 30.6/ Na: 1231.7

Środa 31.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa	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 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
						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 ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Kalafior gotowany 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Kalafior gotowany 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Kalafior gotowany 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml 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 250 ml 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	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 graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Smalczyk z fasoli 50 g Serek tartare 2 szt 40 (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 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	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	Kcal: 2165/ B: 92,8 g/ Tł.: 76,9 g/ Tł. nas.: 13,3 g/ W: 282,1 g/ Cukry: 35,1 g/ Na: 5003 mg	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	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	Kcal: 2013/ W: 256.7 / B: 97.6/ T: 70.9/ Tł. nasycone: 21.2/ Cukry ogółem: 51.7/ Na: 1840.9	Kcal: 2006/ W: 253.7 / B: 89.8/ T: 73.0/ Tł. nasycone: 23.2/ Cukry ogółem: 27.8/ Na: 1279.1

Czwartek 01.01.2026	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
					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 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 250ml 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 250ml 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 250ml 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	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: 42,6g	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: 45,3g	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: 23,9g	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: 24g	Kcal: 2128/ W: 250.4 / B: 94.5/ T: 88.7/ Tł. nasycone: 23.1/ Cukry ogółem: 32.8/ Na: 2750.6/ Błonnik: 34,4g	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 02.01.2026	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
					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) Miruna pieczona w warzywach 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Miruna pieczona w warzywach 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Miruna 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) Miruna 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: 47g	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: 49,9g	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: 25,9g	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: 26,1g	Kcal: 2179/ W: 292.7 / B: 99.3/ T: 72.9/ Tł. nasycone: 23.9/ Cukry ogółem: 55.2/ Na: 1710.0/ Błonnik: 34,5g	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 03.01.2026	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
					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 (mleko,seler, gluten) 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 Żurek z ziemniakami 400 ml (mleko, seler, gluten) 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 Mix sałat z sosem ziołowym 150g	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 Mix sałat z sosem ziołowym 150g	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: 45,1g	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: 47,2g	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: 23,3,g	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: 23,5g	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 04.01.2025	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
					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 makaronem- 400ml (mleko, seler, gluten, jaja) Kotlet schabowy 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z makaronem- 400ml (mleko, seler, gluten, jaja) Paski schabu duszone w sosie własnym 80 g (soja) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym 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 Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym- 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: 44,2g	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: 46,3g	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: 21,4g	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: 21,7g	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