PONIEDZIAŁEK 03.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser chudy biały *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 20g Ser salami *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 20g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata owocowa bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Wędlina z warzywami 60g		Shake banan-malina na bazie maślanki *(7)* 150g		
OBIAD	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka z warzywami 160g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka z warzywami 160g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka z warzywami 160g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka z warzywami 160g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka z warzywami 120g Kasza gryczana 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka z warzywami 160g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake banan-malina na bazie maślanki *(7)* 150g			Shake banan-malina na bazie maślanki *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 20g Szynka miodowa 20g Rzodkiewka 20g Rucola 5g	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml
WYLICZENIA	Energia:2022 B:87 T:73 W:270 NKT:35 C:56 Bł:35 S:6	Energia:2129 B:98 T:70 W:296 NKT:32 C:49 Bł:40 S:6	Energia:1912 B:85 T:57 W:277 NKT:27 C:55 Bł:29 S:6	Energia:2111 B:91 T:75 W:287 NKT:35 C:67 Bł:38 S:6	Energia:1592 B:61 T:57 W:223 NKT:28 C:59 Bł:29 S:4	Energia:2199 B:87 T:73 W:266 NKT:34 C:55 Bł:35 S:6

WTOREK 04.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/5g Chudy twaróg *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/5g Chudy twaróg *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Chudy twaróg *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/5g Chudy twaróg *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Chudy twaróg *(7)* 20g Ogórek zielony 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Chudy twaróg *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g	Warzywo do pochrupania 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 60g		Jogurt z kawałkami owoców *(7)* 150g		
OBIAD	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Tradycyjny kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Tradycyjny kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pieczony kotlet mielony *(3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Tradycyjny kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 250 ml Pieczony kotlet mielony *(3)* 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Colesław *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pieczony kotlet mielony *(3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z kawałkami owoców *(7)* 150g			Jogurt z kawałkami owoców *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7)* 40g Papryka 50g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7)* 40g Papryka 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7* 40g Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7)* 40g Papryka 50g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 20g Serek kremowy *(7)* 20g Papryka20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7)* 40g

	Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	**Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2110 B:103 T:85 W:249 NKT:37 C:48 Bł:26 S:6**	**Energia:2261 B:106 T:87 W:282 NKT:40 C:46 Bł:38 S:6**	**Energia:2037 B:95 T:78 W:251 NKT:33 C:47 Bł:23 S:6**	**Energia:2200 B:106 T:86 W:266 NKT:39 C:55 Bł:30 S:6**	**Energia:1504 B:70 T:60 W:183 NKT:23 C:48 Bł:20 S:4**	**Energia:2049 B:103 T:80 W:244 NKT:33 C:46 Bł:27 S:6**

ŚRODA 05.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 20g Ser biały *(7)* 20g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z marchewki i prażonego słonecznika *(3)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Ryż brązowy zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 250 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 300g Surówka z marchewki 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Kisiel owocowy 100ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem balsamicznym *(6,7)* 80g Szynka z liściem *(6)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem winegret *(6,7)* 80g Szynka z liściem *(6)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem balsamicznym *(6,7)* 80g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem balsamicznym *(6,7)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z pieczonym burakiem, twarogiem i sosem balsamicznym

	balsamicznym *(6,7)* **80g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka z liściem** *(6)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(6,7)* **80g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2098** **B:82** **T:73** **W:288** **NKT:29** **C:63** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2120** **B:82** **T:85** **W:271** **NKT:28** **C:51** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1959** **B:80** **T:72** **W:255** **NKT:29** **C:65** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2086** **B:86** **T:75** **W:277** **NKT:31** **C:68** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1599** **B:55** **T:62** **W:212** **NKT:26** **C:65** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2074** **B:82** **T:72** **W:285** **NKT:29** **C:63** **Bł:26** **S:6**

CZWARTEK 06.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7ł)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Szynka wiejska *(1,6,7)* 20g Papryka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Koktajl owoce leśne na bazie kefiru *(7)* 100ml		
OBIAD	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udo z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udo z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udo z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udo z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Udo z kurczaka 1szt Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udo z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl owoce leśne na bazie kefiru *(7)* 100ml			Koktajl owoce leśne na bazie kefiru *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu

	15g *(7)* **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Szynka Jana (***6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7)* **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7)* **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7)* **40g** **Szynka Jana (***6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(7l)* **20g** **Szynka Jana** *(6,7)* **20g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Serek wiejski** *(7)* **40g** **Szynka Jana (***6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1925** **B:96** **T:70** **W:241** **NKT:30** **C:50** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2060** **B:102** **T:71** **W:267** **NKT:28** **C:49** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2003** **B:96** **T:66** **W:263** **NKT:30** **C:62** **Bł:22** **S:6**	**Energia:1977** **B:99** **T:71** **W:247** **NKT:31** **C:57** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1479** **B:67** **T:56** **W:182** **NKT:26** **C:59** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1989** **B:98** **T:70** **W:248** **NKT:32** **C:54** **Bł:28** **S:6**

PIĄTEK 07.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Twaróg ze szczypiorkiem *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Twaróg ze szczypiorkiem *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Twaróg z jogurtem *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Twaróg ze szczypiorkiem *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 20g Twaróg z jogurtem *(7)* 20g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Twaróg z jogurtem *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z ciecierzycy *(3)* 60g		Mąslanka *(7)* 100 ml		
OBIAD	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (1,*9*) 350 ml Makaron świderki z sosem bolognese (1,3) 400g Marchewka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (1,*9*) 350 ml Makaron świderki z sosem bolognese (1,3) 400g Marchewka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (1,*9*) 350 ml Makaron świderki z sosem bolognese (1,3) 400g Marchewka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (1,*9*) 350 ml Makaron świderki z sosem bolognese (1,3) 400g Marchewka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (1,*9*) 250 ml Makaron świderki z sosem bolognese (1,3) 300g Marchewka na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym (1,*9*) 350 ml Makaron świderki z sosem bolognese (1,3) 400g Marchewka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100 ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*

	Lekkostrawna sałatka **jarzynowa** *(3,7,9)* **80g** **Szynka z indyka 40g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(3,7,9)* **80g** **Szynka z indyka 40g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(3,7,9)* **80g** **Szynka z indyka 40g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna sałatka** **jarzynowa** *(3,7,9)* **80g** **Szynka z indyka 40g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**jarzynowa** *(3,7,9)* **60g** **Szynka z indyka 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna sałatka** **jarzynowa** *(3,7,9)* **80g** **Szynka z indyka 40g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2219** **B:84** **T:70** **W:331** **NKT:36** **C:63** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2307** **B:90** **T:64** **W:339** **NKT:33** **C:50** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2201** **B:81** **T:70** **W:342** **NKT:36** **C:63** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2267** **B:87** **T:72** **W:336** **NKT:37** **C:68** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1642** **B:57** **T:55** **W:255** **NKT:28** **C:58** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2201** **B:84** **T:70** **W:330** **NKT:36** **C:61** **Bł:34** **S:6**

SOBOTA 08.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka i *jajka* *(3,4)* 40g Wędlina drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z tuńczyka i *jajka* *(3,4)* 40g Wędlina drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka i *jajka* *(3,4)* 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka i *jajka* *(3,4)* 40g Wędlina drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka i *jajka* *(3,4)* 20g Wędlina drobiowa 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka i *jajka* *(3,4)* 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Serek Grani *(7)* 60g		Jogurt z mango *(7)* 150g		
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Bigos po staropolsku z kiełbaską drobiową 200g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 100g Ziemniaki 200g Szpinak na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Bigos po staropolsku z kiełbaską drobiową 200g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 80g Ziemniaki 100g Szpinak na ciepło 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 100g Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z mango *(7)* 150g			Jogurt z mango *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Serek topiony *(7)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Serek topiony *(7ł)* 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Serek topiony *(7)* 40g	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 20g Serek lekki *(7)* 20g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g

	Pomidor 50g **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek lekki** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek lekki** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1986** **B:89** **T:74** **W:257** **NKT:29** **C:52** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2073** **B:92** **T:75** **W:276** **NKT:33** **C:42** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1949** **B:80** **T:67** **W:270** **NKT:30** **C:54** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2061** **B:92** **T:79** **W:261** **NKT:35** **C:57** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1454** **B:55** **T:54** **W:198** **NKT:23** **C:40** **Bł:28** **S:3**	**Energia:1899** **B:82** **T:66** **W:261** **NKT:20** **C:53** **Bł:36** **S:4**

NIEDZIELA 09.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Frankfurterka z ketchupem 1szt/5g Hummus *(11)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Frankfurterka z ketchupem 1szt/5g Hummus *(11)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7ł)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Frankfurterka z ketchupem 1szt/5g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Frankfurterka z ketchupem 1szt/5g Hummus *(11)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Frankfurterka z ketchupem 1szt/5g Hummus *(11)* 20g Papryka 20g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7ł)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7ł)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Frankfurterka z ketchupem 1szt/5g Hummus *(11)* 40g Papryka 50g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Serek Bieluch *(7)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Polędwiczki wieprzowe w sosie 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Polędwiczki wieprzowe w sosie 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Polędwiczki wieprzowe w sosie 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Polędwiczki wieprzowe w sosie 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 250 ml Polędwiczki wieprzowe w sosie 80g Ziemniaki 100g Fasolka szparagowa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym(*9*) 350 ml Polędwiczki wieprzowe w sosie 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Ciasto *(1,3,7ł)* 3szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Ogórek 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Szynka drobiowa 20g Ogórek 20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g

	40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2282 B:96 T:104 W:251 NKT:49 C:50 Bł:24 S:6	Energia:2374 B:99 T:106 W:269 NKT:50 C:41 Bł:34 S:6	Energia:2198 B:86 T:94 W:260 NKT:47 C:51 Bł:23 S:5	Energia:2332 B:99 T:106 W:255 NKT:50 C:55 Bł:25 S:6	Energia:1598 B:60 T:71 W:179 NKT:39 C:50 Bł:16 S:3	Energia:2203 B:90 T:97 W:251 NKT:47 C:51 Bł:24 S:5