PONIEDZIAŁEK 10.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7ł)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)ł* Serek śmietankowy *(7)* 20g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 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)* Pasta z kalafiora *(3)* 60g		Twarożek Grani z żurawiną *(7)* 100g		
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(papryka, bakłażan, cukinia, fasolka, pomidor)* 160g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(papryka, bakłażan, cukinia, fasolka, pomidor)* 160g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(papryka, bakłażan, cukinia, fasolka, pomidor)* 160g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(papryka, bakłażan, cukinia, fasolka, pomidor)* 160g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Leczo wielowarzywne *(papryka, bakłażan, cukinia, fasolka, pomidor)* 130g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(papryka, bakłażan, cukinia, fasolka, pomidor)* 160g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Twarożek Grani z żurawiną *(7)* 100g			Twarożek Grani z żurawiną *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu

	15g *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser biały** *(7ł)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(6)* **20g** **Ser żółty** *(7)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1895** **B:75** **T:72** **W:247** **NKT:37** **C:55** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2042** **B:79** **T:71** **W:286** **NKT:36** **C:51** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1778** **B:69** **T:57** **W:257** **NKT:30** **C:57** **Bł:20** **S:5**	**Energia:2051** **B:82** **T:75** **W:274** **NKT:39** **C:68** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1527** **B:55** **T:56** **W:210** **NKT:30** **C:58** **Bł:18** **S:4**	**Energia:1803** **B:72** **T:72** **W:243** **NKT:37** **C:55** **Bł:20** **S:5**

WTOREK 11.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml *(1)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twaróg chudy *(7)* 40g Jajecznica *(3)* 80g Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml *(1)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 60g Szynka kanapkowa *(6,7)* 20g Ogórek zielony 30g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Szynka kanapkowa *(6,7)* 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)* Pasta warzywna *(3)* 60g		Jogurt *(7)* 100g		
OBIAD	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń faszerowana suszonymi pomidorkami i bazylią w sosie kremowym *(7)* 120g Kluski śląskie *(1,3)* 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń faszerowana suszonymi pomidorkami i bazylią w sosie kremowym *(7)* 120g Makaron pełnoziarnisty *(1,3)* 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń faszerowana suszonymi pomidorkami i bazylią w sosie kremowym *(7)* 120g Kluski śląskie *(1,3)* 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń faszerowana suszonymi pomidorkami i bazylią w sosie kremowym *(7)* 120g Kluski śląskie *(1,3)* 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 250 ml Pieczeń faszerowana suszonymi pomidorkami i bazylią w sosie kremowym *(7)* 100g Kluski śląskie *(1,3)* 100g Marchew na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Pieczeń faszerowana suszonymi pomidorkami i bazylią w sosie kremowym *(7)* 120g Kluski śląskie *(1,3)* 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt *(7)* 100g			Jogurt z owocami *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*

	Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* **80g** **Szynka drobiowa z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**mozzarella z dipem z oliwy** *(7)* **80g** **Szynka drobiowa z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**mozzarella z dipem z oliwy** *(7)* **80g** **Szynka drobiowa z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**mozzarella z dipem z oliwy** *(7)* **80g** **Szynka drobiowa z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**mozzarella z dipem z oliwy** *(7)* **60g** **Szynka drobiowa z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy** *(7)* **80g** **Szynka drobiowa z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2165** **B:96** **T:77** **W:288** **NKT:38** **C:53** **Bł:31** **S:6**	**Energia:2214** **B:101** **T:81** **W:298** **NKT:38** **C:49** **Bł:38** **S:6**	**Energia:2099** **B:91** **T:75** **W:299** **NKT:38** **C:59** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2165** **B:97** **T:77** **W:288** **NKT:38** **C:53** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1648** **B:61** **T:59** **W:219** **NKT:29** **C:48** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2145** **B:96** **T:77** **W:281** **NKT:38** **C:53** **Bł:31** **S:6**

ŚRODA 12.11.2025

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 słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty *(7ł)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb słonecznikowy 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 20g Ser żółty *(7ł)* 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty *(7ł)* 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)* Hummus *(11)* 60g		Koktajl truskawkowy na bazie maślanki *(7)* 150ml		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Sałata z jogurtem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Sałata z jogurtem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Sałata z jogurtem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 250 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 100g Sałata z jogurtem *(7)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl truskawkowy na bazie maślanki *(7)* 150ml			Koktajl truskawkowy na bazie maślanki *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu

	Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Pasta warzywna 20g** **Polędwica sopocka** *(1)* **20g** **Rzodkiewka biała 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1786** **B:84** **T:61** **W:236** **NKT:31** **C:36** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1885** **B:88** **T:64** **W:259** **NKT:29** **C:29** **Bł:37** **S:6**	**Energia:1774** **B:78** **T:56** **W:248** **NKT:32** **C:44** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1848** **B:87** **T:63** **W:246** **NKT:32** **C:44** **Bł:24** **S:6**	**Energia:1350** **B:55** **T:48** **W:170** **NKT:27** **C:35** **Bł:17** **S:4**	**Energia:1791** **B:82** **T:61** **W:243** **NKT:32** **C:38** **Bł:25** **S:5**

CZWARTEK 13.11.2025

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)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 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 Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 20g Ser salami *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7ł)* 40g Pomidor 50g Herbata owocowa 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 Wędlina z warzywami 60g		Jogurt naturalny *(7ł)* 100g		
OBIAD	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierogi z twarogiem i serem okraszone cebulką (*1,3,7*) 6szt/50g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierogi z twarogiem i serem (*1,3,7*) 6szt/50g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierogi z twarogiem i serem okraszone cebulką (*1,3,7*) 6szt/50g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Pierogi z twarogiem i serem (*1,3,7*) 4szt Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pierogi z twarogiem i serem okraszone cebulką (*1,3,7*) 6szt/50g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny *(7)* 100g			Arbuz 100g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)*	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)*	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)*	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu

	15g *(7)* **Pasta z ciecierzycy** *(3)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z ciecierzycy** *(3)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z ciecierzycy** *(3)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z ciecierzycy** *(3)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Pasta z ciecierzycy** *(3)* **20g** **Filet złocisty 20g** **Pomidor 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Pasta z ciecierzycy***(3)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2373** **B:105** **T:90** **W:299** **NKT:41** **C:48** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2476** **B:119** **T:88** **W:325** **NKT:39** **C:35** **Bł:40** **S:12**	**Energia:2324** **B:95** **T:85** **W:300** **NKT:39** **C:49** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2433** **B:109** **T:92** **W:305** **NKT:42** **C:52** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1727** **B:69** **T:68** **W:219** **NKT:32** **C:44** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2351** **B:105** **T:90** **W:291** **NKT:41** **C:48** **Bł:33** **S:6**

PIĄTEK 14.11.2025

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta awokado z serkiem *(7)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta awokado z serkiem *(7)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Rzodkiewka 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 awokado z serkiem *(7)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta awokado z serkiem *(7)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta awokado z serkiem *(7)* 20g Szynka konserwowa *(6)* 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta awokado z serkiem *(7)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Rzodkiewka 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 *(1n)* Pasztet pieczony *(1,3)* 60g		Jogurt z nasionami chia i musem owocowym *(7)* 150g		
OBIAD	Krem z dyni na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 60g Ziemniaki z wody 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z nasionami chia i musem owocowym *(7)* 150g			Jogurt z nasionami chia i musem owocowym *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb pszenny 70g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*

	(1) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajko z majonezem** *(3)* **1szt** **Schab pieczony 40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajko z majonezem** *(3)* **1szt** **Schab pieczony 40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajko** *(3)* **1szt** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajko z majonezem** *(3)* **1szt** **Schab pieczony 40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajko** *(3)* **1szt** **Schab pieczony 20g** **Ogórek 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajko** *(3)* **1szt** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1822** **B:83** **T:68** **W:235** **NKT:30** **C:55** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2044** **B:93** **T:76** **W:266** **NKT:31** **C:46** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1812** **B:82** **T:61** **W:245** **NKT:30** **C:58** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1953** **B:89** **T:73** **W:251** **NKT:32** **C:61** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1489** **B:63** **T:59** **W:184** **NKT:28** **C:51** **Bł:22** **S:4**	**Energia:1827** **B:84** **T:65** **W:236** **NKT:30** **C:55** **Bł:25** **S:6**

SOBOTA 15.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Bieluch *(7)* 40g Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Bieluch *(7)* 40g Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Bieluch *(7)* 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Bieluch *(7)* 40g Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Bieluch *(7)* 20g Wędlina drobiowa 20g Pomidor 30g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Bieluch *(7)* 40g Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 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)* Pasta z soczewicy *(3)* 60g		Mus owocowy 100g		
OBIAD	Pieczarkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Wątróbka drobiowa z pieczonym jabłkiem i cebulą 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Klops drobiowy w sosie warzywnym 100g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Klops drobiowy w sosie warzywnym 100g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Wątróbka drobiowa z pieczonym jabłkiem i cebulą 120g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Klops drobiowy w sosie warzywnym 80g Ziemniaki 100g Marchew na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Klops drobiowy w sosie warzywnym 100g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Mus owocowy 100g			Mus owocowy 100g	
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	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu

	15g *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **20g** **Szynka z liściem** *(6)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1807** **B:77** **T:72** **W:224** **NKT:35** **C:52** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1885** **B:78** **T:62** **W:274** **NKT:28** **C:46** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1833** **B:77** **T:65** **W:245** **NKT:32** **C:52** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1844** **B:78** **T:79** **W:237** **NKT:35** **C:60** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1315** **B:50** **T:51** **W:176** **NKT:26** **C:49** **Bł:23** **S:4**	**Energia:1754** **B:75** **T:65** **W:231** **NKT:32** **C:51** **Bł:30** **S:6**

NIEDZIELA 16.11.2025

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Ser żółty*(7)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło 1szt Serek biały *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Ser żółty *(7)* 20g Papryka 20g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Ser żółty *(7ł)* 40g Papryka 50g Kawa zbożowa z mlekiem *(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)* Hummus z burakiem *(11)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9) 350 ml Kąski kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9) 350 ml Kąski kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9) 350 ml Kąski kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9) 350 ml Kąski kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9) 250 ml Kąski kurczaka w sosie ziołowym 80g Ziemniaki 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9) 350 ml Kąski kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Ciasto *(7)* 60g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb pszenny 100g *(1)*	Chleb graham 100g *(1)*	Chleb graham 70g *(1)*	Chleb graham 100g *(1)*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* **Sałatka z wędzonym łososiem, szpinakiem baby i dipem orzechowym** *(4,8)* **80g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z wędzonym łososiem, szpinakiem baby i dipem orzechowym** *(4,8)* **80g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z wędzonym łososiem, szpinakiem baby i dipem jogurtowym** *(4,7,8)* **80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z wędzonym łososiem, szpinakiem baby i dipem orzechowym** *(4,8)* **80g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z wędzonym łososiem, szpinakiem baby i dipem jogurtowym** *(4,7,8)* **60g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z wędzonym łososiem, szpinakiem baby i dipem orzechowym** *(4,8)* **80g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2049** **B:98** **T:79** **W:250** **NKT:39** **C:57** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2231** **B:101** **T:86** **W:281** **NKT:38** **C:45** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1937** **B:94** **T:63** **W:257** **NKT:34** **C:55** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2097** **B:101** **T:81** **W:255** **NKT:40** **C:62** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1722** **B:73** **T:68** **W:216** **NKT:33** **C:54** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2014** **B:98** **T:79** **W:243** **NKT:39** **C:57** **Bł:29** **S:6**