PONIEDZIAŁEK 17.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z kurczaka 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z kurczaka 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z kurczaka 40g Serek biały *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z kurczaka 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(1)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z kurczaka 20g Serek ziołowy *(7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Filet z kurczaka 40g Serek ziołowy *(7)* 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 Szynka z warzywami 60g		Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 100g			
OBIAD	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza kuskus *(1)* 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza kuskus *(1)* 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza kuskus *(1)* 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza kuskus *(1)* 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 80g Kasza kuskus *(1)* 100g Fasolka szparagowa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza kuskus *(1)* 200g Fasolka szparagowa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 100g				Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z burakiem gotowanym *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z burakiem gotowanym *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Pasta z burakiem gotowanym *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z burakiem gotowanym *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Pasta z burakiem gotowanym *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z burakiem gotowanym *(7)*40g Papryka 50g Herbata owocowa bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1990 B:95 T:75 W:244 NKT:30 C:53 Bł:27 S:6	Energia:2141 B:99 T:76 W:282 NKT:30 C:45 Bł:39 S:6	Energia:1951 B:90 T:62 W:290 NKT:24 C:56 Bł:23 S:6	Energia:2040 B:99 T:78 W:249 NKT:31 C:57 Bł:27 S:6		Energia:1405 B:62 T:51 W:181 NKT:20 C:47 Bł:21 S:5	Energia:1953 B:95 T:75 W:241 NKT:30 C:53 Bł:27 S:6

WTOREK 18.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser biały** ***(7)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser biały** ***(7)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7* **Ser biały** ***(7)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **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)* **Ser biały** ***(7)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml** *(1)* **Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kanapkowy 40g** *(7)* **Herbata czarna 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(1,7ł)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser biały** ***(7)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **20g** **Ogórek zielony 20g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser biały** ***(7)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **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)* **Pasztet sojowy** *(6)* **60g**		**Jogurt z owocami** *(7)* **150g**			
OBIAD	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Penne z kurczakiem w sosie kremowym** *(1,3,7)* **300g** **Bukiet warzyw 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie kremowym** *(1,3,7)* **300g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Penne z kurczakiem w sosie kremowym** *(1,3,7)* **300g** **Bukiet warzyw 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Penne z kurczakiem w sosie kremowym** *(1,3,7)* **300g** **Bukiet warzyw 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy** **+ mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(9)* **250 ml** **Penne z kurczakiem w sosie kremowym** *(1,3,7)* **220g** **Bukiet warzyw 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Penne z kurczakiem w sosie kremowym** *(1,3,7)* **300g** **Bukiet warzyw 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocami** *(7ł)* **150g**				**Jogurt z owocami** *(7)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Schab z liściem** *(6)* **40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Schab z liściem** *(6)* **40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Schab z liściem** *(6)* **40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Schab z liściem** *(6)* **40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy** **+ mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Schab z liściem** *(6)* **40g** **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Schab z liściem** *(6)* **40g** **Serek kremowy** *(7ł)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2172** **B:99** **T:92** **W:247** **NKT:42** **C:56** **Bł:32** **S:5**	**Energia:247** **B:107** **T:95** **W:278** **NKT:40** **C:49** **Bł:39** **S:5**	**Energia:2194** **B:95** **T:87** **W:270** **NKT:41** **C:56** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2257** **B:103** **T:94** **W:260** **NKT:43** **C:61** **Bł:33** **S:5**		**Energia:1726** **B:72** **T:75** **W:196** **NKT:34** **C:55** **Bł:25** **S:4**	**Energia:2148** **B:99** **T:92** **W:239** **NKT:42** **C:56** **Bł:31** **S:5**

ŚRODA 19.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser żółty *(7ł)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Serek *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(1)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7ł)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 20g Ser żółty *(7ł)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser żółty *(7)* 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)* Pasta z ciecierzycy 60g		Koktajl mango na bazie maślanki *(7)* 100ml			
OBIAD	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z warzyw 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 60g Ziemniaki 100g Marchew z groszkiem *(7)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl mango na bazie maślanki *(7)* 100ml				Koktajl mango na bazie maślanki *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7ł)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 20g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2081 B:89 T:80 W:267 NKT:38 C:45 Bł:34 S:6	Energia:2270 B:92 T:87 W:301 NKT:37 C:40 Bł:40 S:6	Energia:2054 B:78 T:74 W:282 NKT:38 C:49 Bł:29 S:6	Energia:2135 B:91 T:81 W:276 NKT:39 C:54 Bł:35 S:6		Energia:1541 B:59 T:60 W:202 NKT:30 C:46 Bł:25 S:5	Energia:1998 B:88 T:80 W:260 NKT:38 C:47 Bł:34 S:6

CZWARTEK 20.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(1)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Serek śmietankowy 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Filet z indyka 20g Rzodkiewka 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Filet z indyka 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 *(1)* Hummus klasyczny (11) 60g		Serek truskawkowy *(7)* 150g			
OBIAD	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Filet w panierce *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Filet w panierce *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Filet w panierce *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 250 ml Filet z kurczaka pieczony 60g Ziemniaki 100g Colesław *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek truskawkowy *(7)* 150g				Serek truskawkowy *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 20g Papryka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka kanapkowa *(6,7)* 40g Rolada ustrzycka *(7ł)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez
WYLICZENIA	Energia:2109 B:89 T:79 W:278 NKT:41 C:55 Bł:34 S:6	Energia:2295 B:93 T:88 W:307 NKT:41 C:55 Bł:40 S:6	Energia:1992 B:88 T:76 W:258 NKT:40 C:65 Bł:27 S:6	Energia:2193 B:93 T:83 W:285 NKT:43 C:63 Bł:34 S:6		Energia:1541 B:60 T:58 W:206 NKT:30 C:55 Bł:24 S:5	Energia:2013 B:89 T:75 W:262 NKT:40 C:55 Bł:35 S:6

PIĄTEK 21.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna z ciecierzycą 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka biała 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna z ciecierzycą 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka biała 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna z ciecierzycą 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna z ciecierzycą 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka biała 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(1)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna z ciecierzycą 20g Szynka miodowa 20g Rzodkiewka biała 30g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna z ciecierzycą 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka biała 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)* Szynka z warzywami 60g		Kefir *(7* 100ml			
OBIAD	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki z serem i polewą jogurtową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem i polewą jogurtową b/c *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki z serem i polewą jogurtową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki z serem i polewą jogurtową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Naleśniki z serem i polewą jogurtową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki z serem i polewą jogurtową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml				Paluchy kukurydziane 2szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Szynka wiejska *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Szynka wiejska *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Szynka wiejska *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Szynka wiejska *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 20g Szynka wiejska *(7)* 20g Ogórek zielony 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Szynka wiejska *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1901 B:81 T:72 W:242 NKT:28 C:58 Bł:24 S:6	Energia:1994 B:90 T:72 W:261 NKT:27 C:46 Bł:34 S:6	Energia:1887 B:78 T:67 W:252 NKT:27 C:58 Bł:22 S:6	Energia:1952 B:84 T:74 W:249 NKT:29 C:62 Bł:24 S:6		Energia:1489 B:57 T:56 W:196 NKT:24 C:46 Bł:19 S:5	Energia:1902 B:81 T:73 W:244 NKT:28 C:58 Bł:24 S:6

SOBOTA 22.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Müsli na mleku 350ml** *(1,5,7,8)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Schab benedykta** *(6,7)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Schab benedykta** *(6,7)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(1,5,7,8)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Schab benedykta** *(6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(1,5,7,8)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Schab benedykta** *(6,7)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml** *(1)* **Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Twaróg z jogurtem 40g** *(7)* **Herbata czarna 250ml**	**Müsli na mleku 250ml** *(1,5,7,8)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **20g** **Schab benedykta** *(6,7)* **20g** **Papryka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(1,5,7,8)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Schab benedykta** *(6,7)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**		**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Serek wiejski** *(7)* **60g**		**Shake owocowy z płatkami owsianymi** *(7)* **100ml**			
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Łazanki z mięsem mielonym i kiszoną kapustą** *(1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Makaron z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Łazanki z mięsem mielonym i kiszoną kapustą** *(1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy** **+ mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **250 ml** **Makaron z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(1,3)* **300g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Makaron z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(1,3)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Shake owocowy z płatkami owsianymi** *(7)* **100ml**				**Shake owocowy z płatkami owsianymi** *(7)* **100ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zupa wywar drobiowy** **+ mięso z kurczaka gotowane 300ml** **Kompot wieloowocowy z cukrem**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2002** **B:86** **T:77** **W:254** **NKT:29** **C:55** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2196** **B:93** **T:77** **W:296** **NKT:28** **C:42** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1989** **B:86** **T:76** **W:259** **NKT:29** **C:55** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2121** **B:89** **T:79** **W:273** **NKT:30** **C:60** **Bł:29** **S:6**		**Energia:1612** **B:61** **T:64** **W:204** **NKT:26** **C:47** **Bł:22** **S:5**	**Energia:1958** **B:88** **T:74** **W:260** **NKT:27** **C:55** **Bł:27** **S:6**

NIEDZIELA 23.11.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(1)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7ł)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 60g Szynka konserwowa *(6)* 20g Pomidorki koktajlowe 20g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml
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 białej fasoli *(3)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml			
OBIAD	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Zraziki w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Zraziki w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Zraziki w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Zraziki w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym *(1,9)* 250 ml Zraziki w sosie pieczeniowym 80g Ziemniaki 100g Dynia na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Zraziki w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml				Ciasteczka maślane *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7ł)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7ł)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 20g Polędwica sopocka *(1)* 20g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2289 B:105 T:98 W:263 NKT:42 C:55 Bł:35 S:6	Energia:2398 B:108 T:94 W:287 NKT:40 C:45 Bł:40 S:6	Energia:2243 B:101 T:97 W:274 NKT:42 C:56 Bł:29 S:6	Energia:2337 B:109 T:99 W:268 NKT:43 C:60 Bł:36 S:6		Energia:1745 B:72 T:71 W:192 NKT:35 C:45 Bł:26 S:4	Energia:2269 B:105 T:95 W:263 NKT:42 C:57 Bł:35 S:6