PONIEDZIAŁEK 24.11.2025

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 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	Kasza manna na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 20g Ser kanapkowy *(7)* 20g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250 ml
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		Jogurt naturalny *(7)* 100ml			
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 100g Ryż biały 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 100g Ryż brązowy 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 100g Ryż biały 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 100g Ryż biały 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 80g Ryż biały 100g Surówka wielowarzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 100g Ryż biały 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny *(7)* 100ml				Jogurt z owocami *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 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)* Pasta z brokuła 20g Szynka drobiowa 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1828 B:65 T:58 W:276 NKT:32 C:63 Bł:28 S:5	Energia:1940 B:73 T:62 W:296 NKT:31 C:52 Bł:39 S:6	Energia:1789 B:64 T:55 W:273 NKT:32 C:63 Bł:22 S:4	Energia:1883 B:70 T:61 W:282 NKT:33 C:67 Bł:28 S:6		Energia:1404 B:47 T:49 W:206 NKT:27 C:52 Bł:20 S:4	Energia:1802 B:65 T:58 W:270 NKT:32 C:63 Bł:28 S:5

WTOREK 25.11.2025

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)* Pasta rybna *(4,7)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4,7)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4,7)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4,7)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4,7)* 20g Szynka Jana *(6,7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta rybna *(4,7)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
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 białej fasoli *(3)* 60g		Kefir *(7)* 100ml			
OBIAD	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pierogi z mięsem okraszone cebulką *(1,3,7)* 6 szt / 50 g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk w sosie 120g Kasza 200g Surówka z warzyw 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 6 szt Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pierogi z mięsem okraszone cebulką *(1,3,7)* 6 szt / 50 g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 4 szt Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 6 szt Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml				Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 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)* Wędlina drobiowa z indyka 20g Serek wiejski *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2081 B:95 T:73 W:270 NKT:38 C:43 Bł:26 S:6	Energia:2162 B:99 T:70 W:298 NKT:35 C:30 Bł:36 S:6	Energia:1991 B:86 T:62 W:282 NKT:31 C:45 Bł:22 S:6	Energia:2131 B:99 T:75 W:275 NKT:39 C:48 Bł:26 S:6		Energia:1495 B:56 T:50 W:211 NKT:26 C:47 Bł:20 S:6	Energia:1942 B:86 T:62 W:276 NKT:31 C:45 Bł:25 S:6

ŚRODA 26.11.2025

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 salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 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 Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Serek jogurtowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa 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 ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3)* 20g Ser salami *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7l)* 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)* Pasta z soczewicy i pestek dyni 60g		Koktajl brzoskwiniowy na bazie maślanki 100ml *(7)*			
OBIAD	Rosół z makaronem gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Rolada drobiowa w sosie śmietankowo-ziołowym 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Rolada drobiowa w sosie śmietankowo-ziołowym 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Rolada drobiowa w sosie śmietankowo-ziołowym 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Rolada drobiowa w sosie śmietankowo-ziołowym 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Rosół z makaronem gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 250 ml Rolada drobiowa w sosie śmietankowo-ziołowym 80g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchew baby na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Rolada drobiowa w sosie śmietankowo-ziołowym 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl brzoskwiniowy na bazie maślanki 100ml *(7)*				Koktajl brzoskwiniowy na bazie maślanki 100ml *(7)*	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Schab z liściem *(6)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Schab z liściem *(6)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Schab z liściem *(6)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Schab z liściem *(6)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Herbata czarna 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 20g Schab z liściem *(6)* 20g Papryka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Schab z liściem *(6)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1862 B:82 T:72 W:230 NKT:38 C:55 Bł:24 S:6	Energia:1984 B:86 T:74 W:261 NKT:36 C:46 Bł:37 S:6	Energia:1889 B:82 T:72 W:236 NKT:38 C:56 Bł:21 S:6	Energia:1911 B:85 T:74 W:237 NKT:39 C:61 Bł:25 S:6		Energia:1357 B:55 T:55 W:168 NKT:30 C:50 Bł:18 S:4	Energia:1823 B:82 T:72 W:225 NKT:38 C:55 Bł:24 S:6

CZWARTEK 27.11.2025

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 *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(1)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 20g Szynka z indyka 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka 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)* Pasztet sojowy *(6)* 50g		Kefir 100ml *(7)*			
OBIAD	Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 350* ml Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 350* ml Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 350* ml Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 350* ml Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 350* ml Gulasz warzywny z ciecierzycą 100g Kasza gryczana 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 350* ml Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml *(7)*				Kisiel owocowy 100ml	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(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)* Ser biały chudy *(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)* Ser biały chudy *(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)* Ser biały chudy *(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 Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 20g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1853 B:87 T:63 W:247 NKT:32 C:47 Bł:29 S:6	Energia:1980 B:92 T:64 W:274 NKT:30 C:37 Bł:34 S:6	Energia:1865 B:84 T:58 W:261 NKT:31 C:47 Bł:24 S:6	Energia:1903 B:90 T:65 W:252 NKT:33 C:51 Bł:29 S:6		Energia:1448 B:53 T:49 W:209 NKT:26 C:57 Bł:23 S:4	Energia:1826 B:88 T:63 W:254 NKT:32 C:47 Bł:31 S:6

PIĄTEK 28.11.2025

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 na mleku 350ml *(1,5,7,8)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Müsli na mleku na mleku 350ml *(1,5,7,8)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Müsli na mleku na mleku 350ml *(1,5,7,8)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml *(1)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Serek twarogowy 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Müsli na mleku na mleku 250ml *(1,5,7,8)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Polędwica sopocka *(1)* 20g Papryka 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Müsli na mleku na mleku 350ml *(1,5,7,8)ł* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g 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 *(11)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml			
OBIAD	Krupnik na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki) 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Krupnik na wywarze warzywnym *(1,9)* 250 ml Pieczona ryba *(4)* 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml				Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Bieluch *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g 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)* Bieluch *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 60g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Bieluch *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1750 B:82 T:64 W:227 NKT:32 C:51 Bł:23 S:6	Energia:1961 B:86 T:71 W:263 NKT:31 C:38 Bł:35 S:6	Energia:1735 B:79 T:59 W:235 NKT:32 C:51 Bł:21 S:6	Energia:1801 B:85 T:65 W:232 NKT:33 C:56 Bł:23 S:6		Energia:1307 B:53 T:49 W:172 NKT:26 C:53 Bł:18 S:4	Energia:1791 B:83 T:64 W:228 NKT:32 C:52 Bł:22 S:6

SOBOTA 29.11.2025

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)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 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)* Twaróg z jogurtem 40g *(7)* Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 20g Szynka kanapkowa 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 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)* Wędlina z warzywami 60g		Shake owocowy z płatkami owsianymi *(7)* 100ml			
OBIAD	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukrem	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/50ml Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Warzywa na parze 100g 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)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 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)* Filet złocisty 20g Rolada ustrzycka *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2042 B:94 T:79 W:249 NKT:39 C:52 Bł:27 S:6	Energia:2198 B:103 T:80 W:278 NKT:37 C:41 Bł:39 S:6	Energia:2030 B:86 T:78 W:256 NKT:39 C:53 Bł:24 S:6	Energia:2156 B:97 T:81 W:267 NKT:39 C:56 Bł:31 S:6		Energia:1581 B:62 T:63 W:199 NKT:32 C:49 Bł:21 S:4	Energia:2012 B:94 T:79 W:242 NKT:39 C:52 Bł:27 S:6

NIEDZIELA 30.11.2025

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 mL	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt Serek Bieluch *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 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	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt Serek Bieluch *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt Serek Bieluch *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g 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		Jogurt *(7)* 100ml			
OBIAD	Lekkostrawna z indykiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udo z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udo z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udo z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udo z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml Kompot wieloowocowy z cukreM	Lekkostrawna z indykiem na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Udo z kurczaka 1 szt Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Udo z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt *(7)* 100ml				Ciasto *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7ł)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 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:2267 B:111 T:99 W:238 NKT:44 C:55 Bł:30 S:5	Energia:2379 B:115 T:97 W:272 NKT:41 C:42 Bł:39 S:6	Energia:2182 B:103 T:99 W:250 NKT:44 C:57 Bł:23 S:5	Energia:2327 B:115 T:102 W:244 NKT:45 C:59 Bł:30 S:6		Energia:1754 B:71 T:72 W:184 NKT:37 C:44 Bł:22 S:4	Energia:2213 B:109 T:99 W:231 NKT:42 C:50 Bł:29 S:5