PONIEDZIAŁEK 01.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3)* **40g** **Ser salami** *(7)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3)* **40g** **Ser salami** *(7)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 350ml** *(7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3)* **40g** **Ser chudy biały** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3)* **40g** **Ser salami** *(7)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 250ml** *(7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3)* **20g** **Ser salami** *(7)* **20g** **Ogórek kiszony 30g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet pieczony** *(1,3)* **40g** **Ser salami** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Wędlina z warzywami 60g**		**Jogurt homogenizowany** *(7)* **100g**		
OBIAD	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*9*) **250 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 120g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(7)* **100g**			**Jogurt homogenizowany** *(7)* **100g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **20g** **Szynka miodowa 20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2077**	**Energia:2166**	**Energia:1970**	**Energia:2190**	**Energia:1617**	**Energia:2034**

	B:91 T:76 W:275 NKT:34 C:55 Bł:33 S:4	B:106 T:75 W:290 NKT:34 C:42 Bł:39 S:6	B:89 T:59 W:287 NKT:25 C:56 Bł:27 S:5	B:98 T:84 W:279 NKT:34 C:58 Bł:32 S:4	B:68 T:62 W:209 NKT:22 C:48 Bł:25 S:3	B:91 T:76 W:273 NKT:34 C:55 Bł:33 S:4

WTOREK 02.12.2025

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

	Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2305 B:95 T:92 W:290 NKT:40 C:57 Bł:32 S:6	Energia:2416 B:98 T:95 W:313 NKT:46 C:50 Bł:39 S:6	Energia:2239 B:93 T:88 W:290 NKT:35 C:55 Bł:28 S:6	Energia:2361 B:97 T:93 W:300 NKT:30 C:66 Bł:33 S:6	Energia:1687 B:66 T:70 W:210 NKT:28 C:50 Bł:23 S:6	Energia:2243 B:92 T:90 W:288 NKT:38 C:57 Bł:31 S:6

ŚRODA 03.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Owsianka na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet złocisty 40g** **Ser grani** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet złocisty 40g** **Ser grani** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 350ml** *(7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet złocisty 40g** **Ser grani** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet złocisty 40g** **Ser grani** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 250ml** *(7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet złocisty 20g** **Ser grani** *(7)* **20g** **Pomidor 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet złocisty 40g** **Ser grani** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Banan 1szt**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Pasta z marchewki i prażonego słonecznika** *(3)* **60g**		**Kefir** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Barszcz na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z sosem bolognese** *(1,3)* **400g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese** *(1,3)* **400g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z sosem bolognese** *(1,3)* **400g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z sosem bolognese** *(1,3)* **400g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz na wywarze warzywnym** *(9)* **250 ml** **Makaron z sosem bolognese** *(1,3)* **300g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z sosem bolognese** *(1,3)* **400g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(7)* **100ml**			**Mus owocowy 100ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **80g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **80g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **80g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **80g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **60g** **Szynka z liściem** *(6)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(4)* **80g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2376** **B:98** **T:77** **W:334** **NKT:39**	**Energia:2503** **B:99** **T:89** **W:354** **NKT:38**	**Energia:2365** **B:95** **T:68** **W:361** **NKT:32**	**Energia:2426** **B:101** **T:79** **W:339** **NKT:31**	**Energia:1854** **B:68** **T:63** **W:260** **NKT:32**	**Energia:2299** **B:97** **T:77** **W:330** **NKT:39**

	C:65 Bł:33 S:6	**C:54 Bł:40 S:6**	**C:69 Bł:28 S:6**	**C:69 Bł:33 S:6**	**C:59 Bł:26 S:4**	**C:65 Bł:33 S:6**

CZWARTEK 04.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7ł)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Szynka wiejska *(1,6,7)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g 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)* 60g		Shake truskawkowy *(7)* 100ml		
OBIAD	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza gryczana 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza gryczana 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza gryczana 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza gryczana 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 80g Kasza gryczana 100g Kalafior na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Rolada wieprzowa w sosie ciemnym 100g Kasza gryczana 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake truskawkowy *(7)* 100ml			Shake truskawkowy *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka Jana (*6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka Jana (*6,7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7ł)* 20g Szynka Jana *(6,7)* 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka Jana (*6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

WYLICZENIA	**Energia:1946** **B:94** **T:65** **W:262** **NKT:27** **C:54** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2080** **B:99** **T:66** **W:293** **NKT:40** **C:44** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1989** **B:93** **T:62** **W:275** **NKT:24** **C:54** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2011** **B:96** **T:66** **W:276** **NKT:27** **C:59** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1455** **B:63** **T:52** **W:196** **NKT:21** **C:49** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2011** **B:95** **T:65** **W:265** **NKT:27** **C:58** **Bł:32** **S:6**

PIĄTEK 05.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Hummus *(11)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Hummus *(11)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Hummus *(11)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 20g Hummus *(11)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa *(6)* 40g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z awokado *(7)* 60g		Maślanka *(7)* 100 ml		
OBIAD	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Ryż brązowy zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 300g Surówka z marchewki 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową *(7)* 400g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100 ml			Kalarepa do pochrupania 50g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Sałatka wielowarzywna 80g Roszponka 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Sałatka wielowarzywna 80g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Sałatka wielowarzywna 80g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Sałatka wielowarzywna 80g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 20g Sałatka wielowarzywna 60g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Sałatka wielowarzywna 80g Herbata czarna bez

	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2028 B:84 T:70 W:288 NKT:27 C:65 Bł:34 S:6	Energia:2167 B:85 T:75 W:313 NKT:34 C:53 Bł:39 S:6	Energia:2010 B:82 T:56 W:314 NKT:23 C:69 Bł:30 S:6	Energia:2076 B:88 T:71 W:293 NKT:28 C:69 Bł:34 S:6	Energia:1568 B:61 T:58 W:216 NKT:22 C:55 Bł:28 S:6	Energia:1989 B:84 T:70 W:280 NKT:27 C:65 Bł:34 S:6

SOBOTA 06.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek Bieluch *(7)* 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek Bieluch *(7)* 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek Bieluch *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek Bieluch *(7)* 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 20g Serek Bieluch *(7)* 20g Ogórek 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek Bieluch *(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)* Szynka z warzywami 60g		Jogurt z owocem *(7)* 150g		
OBIAD	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Placki ziemniaczane z jogurtem naturalnym *(1,3,7)* 2szt/50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym 100g Ziemniaki 200g Szpinak na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Placki ziemniaczane z jogurtem naturalnym *(1,3,7)* 2szt/50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Indyk w sosie kremowym 80g Ziemniaki 100g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem *(7)* 150g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek topiony *(7ł)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 20g Serek lekki *(7)* 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2117 B:80	Energia:2129 B:94	Energia:1997 B:88	Energia:2198 B:83	Energia:1450 B:57	Energia:1999 B:84

	T:87 W:269 NKT:40 C:59 Bł:33 S:6	T:75 W:289 NKT:28 C:55 Bł:40 S:6	T:77 W:263 NKT:27 C:63 Bł:28 S:6	T:89 W:276 NKT:40 C:64 Bł:35 S:6	T:58 W:188 NKT:21 C:58 Bł:26 S:5	T:75 W:264 NKT:28 C:59 Bł:37 S:6

NIEDZIELA 07.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3)* **80g** **Pasta warzywna** *(3)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3)* **80g** **Pasta warzywna** *(3)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7ł)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3)* **80g** **Pasta warzywna** *(3)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3)* **80g** **Pasta warzywna** *(3)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3)* **40g** **Pasta warzywna** *(3)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7ł)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(1,7ł)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3)* **80g** **Pasta warzywna** *(3)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Serek z rzodkiewką** *(7)* **60g**		**Kefir** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym** (*9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie ziołowym 100g** **Kluski śląskie** *(1,3)* **200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie ziołowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie ziołowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie ziołowym 100g** **Kluski śląskie** *(1,3)* **200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*9*) **250 ml** **Pieczeń w sosie ziołowym 100g** **Kluski śląskie** *(1,3)* **100g** **Fasolka szparagowa 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym**(*9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie ziołowym 100g** **Kluski śląskie** *(1,3)* **200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(7)* **100ml**			**Ciasto** *(1,3,7ł)* **3szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **40g** **Ogórek 50g**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **40g** **Ogórek 50g** **Roszponka 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek śmietankowy** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(1,6,7)* **40g** **Ogórek 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek śmietankowy** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 20g** **Ogórek 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek śmietankowy** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g**

	Roszponka 5g **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**250ml**	**250ml**	**250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2330** **B:111** **T:92** **W:274** **NKT:36** **C:49** **Bł:22** **S:5**	**Energia:2118** **B:113** **T:83** **W:260** **NKT:35** **C:40** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2060** **B:97** **T:78** **W:253** **NKT:28** **C:53** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2380** **B:114** **T:95** **W:279** **NKT:36** **C:54** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1683** **B:72** **T:62** **W:203** **NKT:26** **C:48** **Bł:16** **S:4**	**Energia:2291** **B:102** **T:91** **W:275** **NKT:35** **C:51** **Bł:22** **S:5**