PONIEDZIAŁEK 08.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Owsianka na mleku 350ml** *(1,7)* **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**	**Owsianka na mleku 350ml** *(1,7)* **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**	**Owsianka na mleku 350ml** *(1,7)* **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**	**Owsianka na mleku 250ml** *(1,7)* **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**	**Owsianka na mleku 350ml** *(1,7)* **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**		**Maślanka** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Filet w sosie szpinakowym 100g** **Kasza pęczak** *(1)* **200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Filet w sosie szpinakowym 100g** **Kasza pęczak** *(1)* **200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Filet w sosie szpinakowym 100g** **Kasza pęczak** *(1)* **200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Filet w sosie szpinakowym 100g** **Kasza pęczak** *(1)* **200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(9)* **250 ml** **Filet w sosie szpinakowym 80g** **Kasza pęczak** *(1)* **100g** **Surówka z kapusty pekińskiej 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Filet w sosie kremowym 100g** **Kasza pęczak** *(1)* **200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(7)* **100ml**			**Kisiel owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser biały** *(7ł)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **20g** **Ser żółty** *(7)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasztet sojowy** *(6)* **40g** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2235** **B:91** **T:80** **W:302** **NKT:33** **C:54** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2219** **B:91** **T:88** **W:283** **NKT:31** **C:46** **Bł:36** **S:6**	**Energia:1969** **B:85** **T:65** **W:273** **NKT:27** **C:54** **Bł:26** **S:4**	**Energia:2120** **B:94** **T:82** **W:267** **NKT:33** **C:59** **Bł:27** **S:5**	**Energia:1491** **B:54** **T:56** **W:203** **NKT:21** **C:59** **Bł:21** **S:3**	**Energia:2191** **B:91** **T:80** **W:300** **NKT:33** **C:54** **Bł:26** **S:5**

WTOREK 09.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Szynka z indyka 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 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)* Hummus *(11)* 60g		Jogurt owocowy *(7)* 150g		
OBIAD	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Łazanki z mięsem mielony, cebulką i kiszoną kapustą *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron pełnoziarnisty z sosem drobiowym *(1,3)* 300g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Łazanki z mięsem mielonym i warzywami *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Łazanki z mięsem mielony, cebulką i kiszoną kapustą *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Łazanki z mięsem mielony, cebulką i kiszoną kapustą *(1,3)* 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Łazanki z mięsem mielony, cebulką i kiszoną kapustą *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt *(7)* 100g			Jogurt z owocami *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Szynka Jana 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Szynka Jana 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Szynka Jana 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Szynka Jana 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 60g Szynka Jana 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Szynka Jana 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2059 B:107 T:85 W:230 NKT:41 C:50 Bł:25 S:4	Energia:2244 B:111 T:95 W:257 NKT:35 C:41 Bł:39 S:6	Energia:1922 B:93 T:85 W:256 NKT:37 C:57 Bł:26 S:5	Energia:2205 B:112 T:89 W:252 NKT:43 C:69 Bł:25 S:5	Energia:1631 B:71 T:67 W:190 NKT:30 C:55 Bł:18 S:3	Energia:1999 B:107 T:85 W:224 NKT:41 C:49 Bł:24 S:4

ŚRODA 10.12.2025

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 słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Pasta warzywna 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 Pasta warzywna 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 Pasta warzywna 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 Pasta warzywna 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 Pasta warzywna 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)* Szynka z warzywami 60g		Koktajl brzoskwiniowy na bazie maślanki *(7)* 150ml		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 250 ml Pulpet w sosie koperkowym 80g Ziemniaki 100g Surówka warzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl brzoskwiniowy na bazie maślanki *(7)* 150ml			Koktajl brzoskwiniowy na bazie maślanki *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka biała 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka biała 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka biała 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 20g Polędwica sopocka *(1)* 20g Rzodkiewka biała 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka biała 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1815 B:79 T:55 W:262 NKT:21 C:64 Bł:26 S:6	Energia:1843 B:89 T:50 W:275 NKT:18 C:51 Bł:38 S:6	Energia:1757 B:80 T:50 W:260 NKT:16 C:63 Bł:23 S:6	Energia:1889 B:83 T:56 W:273 NKT:21 C:70 Bł:27 S:6	Energia:1418 B:62 T:47 W:196 NKT:17 C:59 Bł:21 S:5	Energia:1800 B:79 T:55 W:258 NKT:21 C:63 Bł:25 S:6

CZWARTEK 11.12.2025

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)* 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 Serek *(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 Rzodkiewka 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 Wędlina 60g		Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 100g		
OBIAD	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kopytka w sosie pieczarkowym *(1,3)* 300g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie ziołowym 120g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kopytka w sosie pieczarkowym *(1,3)* 300g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Kluski leniwe z polewą owocową *(1,3,7)* 300g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kopytka w sosie pieczarkowym *(1,3)* 300g Surówka z buraczków 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 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	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z ciecierzycy *(3)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	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	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z ciecierzycy *(3)* 20g Filet złocisty 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z ciecierzycy*(3)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2107 B:89 T:86 W:259 NKT:37 C:67 Bł:34 S:5	Energia:2127 B:90 T:92 W:250 NKT:37 C:40 Bł:33 S:6	Energia:1979 B:76 T:83 W:239 NKT:30 C:58 Bł:17 S:6	Energia:2279 B:99 T:98 W:265 NKT:41 C:69 Bł:34 S:6	Energia:1635 B:62 T:76 W:184 NKT:30 C:51 Bł:19 S:4	Energia:2059 B:89 T:86 W:255 NKT:37 C:67 Bł:33 S:5

PIĄTEK 12.12.2025

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu (*7*) 40g Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 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 konserwowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu (*7*) 40g Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Sałata 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 z awokado i twarogu (*7*) 40g Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 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 z awokado i twarogu (*7*) 20g Szynka konserwowa 20g Pomidor 30g Szczypiorek 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 z awokado i twarogu (*7*) 40g Szynka konserwowa 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Jogurt naturalny *(7)* 100g		
OBIAD	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 250 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 60g Ziemniaki z wody 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 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 naturalny *(7)* 100g			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały *(7)* 40g Schab pieczony 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały *(7)* 40g Schab pieczony 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały *(7)* 40g Schab pieczony 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały *(7)* 40g Schab pieczony 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały *(7)* 20g Schab pieczony 20g Ogórek 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały *(7)* 40g Schab pieczony 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1898 B:88 T:54 W:281 NKT:22 C:55 Bł:30 S:6	Energia:2009 B:95 T:55 W:302 NKT:25 C:44 Bł:38 S:6	Energia:1938 B:87 T:51 W:294 NKT:20 C:56 Bł:28 S:6	Energia:1958 B:92 T:56 W:287 NKT:23 C:59 Bł:30 S:6	Energia:1628 B:65 T:49 W:245 NKT:21 C:57 Bł:27 S:5	Energia:1854 B:88 T:54 W:276 NKT:22 C:54 Bł:30 S:6

SOBOTA 13.12.2025

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** **Roszponka 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** **Roszponka 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** **Roszponka 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** **Roszponka 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** **Roszponka 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	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Pasta z soczewicy** *(3)* **60g**		**Mus owocowy 100g**		
OBIAD	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** (3,*9*) **350 ml** **Wątróbka drobiowa z pieczonym jabłkiem i cebulą 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** (3,*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**	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** (3,*9*) **350 ml** **Wątróbka drobiowa z pieczonym jabłkiem i cebulą 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** (3,*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 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **20g** **Szynka z liściem** *(6)* **20g** **Ogórek 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1983** **B:84** **T:84** **W:232** **NKT:41** **C:60** **Bł:31** **S:6**	**Energia:2155** **B:84** **T:88** **W:273** **NKT:48** **C:44** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1992** **B:79** **T:81** **W:244** **NKT:39** **C:58** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2040** **B:84** **T:84** **W:244** **NKT:42** **C:72** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1455** **B:53** **T:66** **W:169** **NKT:31** **C:57** **Bł:25** **S:4**	**Energia:1996** **B:79** **T:81** **W:233** **NKT:40** **C:57** **Bł:32** **S:6**

NIEDZIELA 14.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(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**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(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**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(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**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Ser żółty** *(7)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(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** **Polędwiczki 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** **Polędwiczki 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** **Polędwiczki w sosie ziołowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** (9) **350 ml** **Polędwiczki 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** **Polędwiczki 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** **Polędwiczki 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)* **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**	**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**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **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**	**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**	**Chleb graham 70g** *(1)* **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**	**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**
WYLICZENIA	**Energia:2237** **B:83** **T:96** **W:277** **NKT:40** **C:63** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2419** **B:87** **T:99** **W:315** **NKT:45** **C:50** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2208** **B:75** **T:91** **W:286** **NKT:35** **C:62** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2285** **B:87** **T:97** **W:282** **NKT:40** **C:69** **Bł:36** **S:6**	**Energia:1759** **B:62** **T:72** **W:206** **NKT:35** **C:54** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2240** **B:84** **T:94** **W:278** **NKT:38** **C:61** **Bł:36** **S:6**