PONIEDZIAŁEK 15.12.2025

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)* **Filet z kurczaka 40g** **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet z kurczaka 40g** **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet z kurczaka 40g** **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet z kurczaka 40g** **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet z kurczaka 20g** **Serek jogurtowy** *(7)* **20g** **Ogórek 30g** **Rucola 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7!)* **Filet z kurczaka 40g** **Serek jogurtowy** *(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** **Szynka z warzywami 60g**		**Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem** *(7)* **150g**		
OBIAD	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami 180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(9)* **250 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 120g** **Ryż biały 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem** *(7)* **150g**			**Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem** *(7)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kiełbasa krakowska** *(6,7)* **40g** **Pasta z burakiem gotowanym** *(7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **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** **Ogórek konserwowy** *(10)* **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** **Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Wędlina drobiowa 20g** **Pasta z burakiem gotowanym** *(7)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **30g** **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** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1918** **B:84** **T:72** **W:245** **NKT:23** **C:55** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2087** **B:102** **T:76** **W:265** **NKT:26** **C:42** **Bł:36** **S:6**	**Energia:1891** **B:78** **T:63** **W:262** **NKT:21** **C:55** **Bł:19** **S:6**	**Energia:2024** **B:95** **T:77** **W:249** **NKT:24** **C:57** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1416** **B:63** **T:56** **W:173** **NKT:19** **C:46** **Bł:19** **S:5**	**Energia:1900** **B:84** **T:72** **W:239** **NKT:23** **C:55** **Bł:25** **S:6**

WTOREK 16.12.2025

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)* **Hummus pomidorowy** ***(11)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Hummus pomidorowy** ***(11)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7* **Hummus pomidorowy** ***(11)*** **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)* **Hummus pomidorowy** ***(11)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(1,7ł)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Hummus pomidorowy** ***(11)*** **20g** **Szynka Jana** *(6,7)* **20g** **Pomidor 30g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Hummus pomidorowy** ***(11)*** **40g** **Szynka Jana** *(6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata zielona 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)* **Pasztet sojowy** *(6)* **60g**		**Maślanka** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z białym twarogiem i polewą truskawkową** *(1,3,7)* **400g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z białym twarogiem i polewą truskawkową** *(1,3,7)* **400g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z białym twarogiem i polewą truskawkową** *(1,3,7)* **400g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z białym twarogiem i polewą truskawkową** *(1,3,7)* **400g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(9)* **250 ml** **Makaron z białym twarogiem i polewą truskawkową** *(1,3,7)* **300g** **Surówka z marchewki 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Makaron z białym twarogiem i polewą truskawkową** *(1,3,7)* **400g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(7)* **100ml**			**Koktajl z owoców leśnych na kefirze** *(7)* **100ml**	
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**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Schab z liściem** *(6)* **20g** **Serek kremowy** *(7)* **20g** **Rzodkiewka biała 30g** **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:2058** **B:71** **T:106** **W:224** **NKT:60** **C:50** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2106** **B:80** **T:112** **W:213** **NKT:62** **C:54** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2063** **B:68** **T:101** **W:236** **NKT:58** **C:50** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2106** **B:74** **T:108** **W:229** **NKT:60** **C:55** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1623** **B:51** **T:88** **W:167** **NKT:48** **C:42** **Bł:26** **S:5**	**Energia:1983** **B:71** **T:106** **W:219** **NKT:60** **C:49** **Bł:34** **S:6**

ŚRODA 17.12.2025

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 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**	**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)* **30g** **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** **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 ciecierzycy 60g**		**Koktajl mango na bazie maślanki** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Kluski śląskie** *(1)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Kluski śląskie** *(1)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(9)* **250 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 80g** **Kluski śląskie** *(1)* **100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Kluski śląskie** *(1)* **200g** **Surówka z buraczków 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**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek Grani** *(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)* **Serek Grani** *(7)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(1,6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2170** **B:91** **T:90** **W:261** **NKT:41** **C:57** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2141** **B:92** **T:89** **W:261** **NKT:44** **C:49** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1937** **B:79** **T:76** **W:245** **NKT:33** **C:60** **Bł:19** **S:6**	**Energia:2226** **B:93** **T:91** **W:270** **NKT:41** **C:65** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1556** **B:61** **T:67** **W:186** **NKT:29** **C:54** **Bł:16** **S:4**	**Energia:2101** **B:91** **T:90** **W:254** **NKT:41** **C:57** **Bł:25** **S:5**

CZWARTEK 18.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(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**	**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 30g** **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**		**Jogurt z nasionami chia z musem malinowym** *(7)* **150g**		
OBIAD	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(1,3,9)* **350 ml** **Filet w panierce** *(1,3)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(1,3,9)* **350 ml** **Filet z kurczaka pieczony 80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(1,3,9)* **350 ml** **Filet z kurczaka pieczony 80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 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** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(1,3,9)* **250 ml** **Filet z kurczaka pieczony 60g** **Ziemniaki 100g** **Fasolka szparagowa 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(1,3,9)* **350 ml** **Filet z kurczaka pieczony 80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z nasionami chia z musem malinowym** *(7)* **150g**			**Jogurt z nasionami chia z musem malinowym** *(7)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Rolada ustrzycka** *(7)* **40g** **Ogórek 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** **Ogórek 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** **Ogórek 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Rolada ustrzycka** *(7)* **20g** **Ogórek 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Rolada ustrzycka** *(7ł)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez**
WYLICZENIA	**Energia:1871** **B:91** **T:68** **W:236** **NKT:26** **C:53** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2112** **B:100** **T:79** **W:269** **NKT:35** **C:46** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2010** **B:101** **T:74** **W:247** **NKT:30** **C:61** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2106** **B:74** **T:108** **W:229** **NKT:60** **C:55** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1799** **B:90** **T:64** **W:230** **NKT:36** **C:53** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1900** **B:84** **T:72** **W:239** **NKT:23** **C:55** **Bł:25** **S:6**

PIĄTEK 19.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z marchewki i słonecznika 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z marchewki i słonecznika 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z marchewki i słonecznika 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z marchewki i słonecznika 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z marchewki i słonecznika 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 20g Papryka 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z marchewki i słonecznika 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 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)* Serek wiejski *(7)* 60g		Kefir *(7* 100ml		
OBIAD	Grysikowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gulasz drobiowy z warzywami sezonowymi 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 120g Kasza gryczana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g Kasza gryczana 200g 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	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 20g Szynka wiejska *(7)* 20g Ogórek zielony 30g 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:2101 B:79 T:86 W:257 NKT:37 C:40 Bł:30 S:6	Energia:2230 B:91 T:92 W:279 NKT:40 C:39 Bł:39 S:6	Energia:2128 B:82 T:87 W:270 NKT:35 C:56 Bł:28 S:6	Energia:2040 B:78 T:88 W:252 NKT:38 C:45 Bł:30 S:6	Energia:1588 B:56 T:69 W:198 NKT:29 C:43 Bł:23 S:4	Energia:2087 B:79 T:86 W:251 NKT:37 C:40 Bł:29 S:6

SOBOTA 20.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	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** **Rzodkiewka 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** **Rzodkiewka 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** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 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** **Rzodkiewka 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** **Rzodkiewka 50g** **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)* **Szynka z warzywami 60g**		**Shake owocowy z płatkami owsianymi** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100 ml** **Surówka wielowarzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100 ml** **Surówka wielowarzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100 ml** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100 ml** **Surówka wielowarzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*9*) **250 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/50 ml** **Surówka wielowarzywna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100 ml** **Surówka wielowarzywna 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)* **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**	**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:1941** **B:96** **T:80** **W:221** **NKT:37** **C:53** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2176** **B:101** **T:87** **W:267** **NKT:46** **C:39** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1922** **B:96** **T:76** **W:224** **NKT:35** **C:56** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2019** **B:99** **T:81** **W:236** **NKT:39** **C:58** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1572** **B:71** **T:67** **W:181** **NKT:31** **C:48** **Bł:22** **S:4**	**Energia:1956** **B:97** **T:80** **W:224** **NKT:37** **C:53** **Bł:27** **S:6**

NIEDZIELA 21.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7)* **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**	**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 30g** **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**	**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 białej fasoli** *(3)* **60g**		**Maślanka** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **250 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 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**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek ziołowy** *(7)* **20g** **Polędwica sopocka** *(1)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **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:2246** **B:107** **T:106** **W:232** **NKT:52** **C:42** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2382** **B:110** **T:106** **W:266** **NKT:54** **C:31** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2146** **B:99** **T:84** **W:257** **NKT:34** **C:55** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2294** **B:110** **T:108** **W:236** **NKT:41** **C:46** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1781** **B:80** **T:88** **W:178** **NKT:42** **C:39** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2199** **B:107** **T:106** **W:226** **NKT:52** **C:41** **Bł:26** **S:6**