PONIEDZIAŁEK 22.12.2025

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Ogórek 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 20g Ser kanapkowy *(7)* 20g Ogórek 30g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250 ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Jogurt naturalny *(7)* 100ml		
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g Ryż biały 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g Ryż biały 200g Cukinia na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g Ryż biały 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym 80g Ryż biały 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g Ryż biały 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny *(7)* 100ml			Jogurt z owocami *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 20g Szynka drobiowa 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1831 B:71 T:54 W:280 NKT:15 C:69 Bł:29 S:5	Energia:1943 B:79 T:57 W:300 NKT:18 C:55 Bł:40 S:5	Energia:1764 B:70 T:52 W:265 NKT:13 C:55 Bł:24 S:5	Energia:1891 B:76 T:56 W:287 NKT:15 C:69 Bł:29 S:6	Energia:1327 B:51 T:44 W:192 NKT:13 C:54 Bł:21 S:4	Energia:1805 B:71 T:54 W:274 NKT:15 C:69 Bł:28 S:5

WTOREK 23.12.2025

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)* Pasta warzywna *(3)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 20g Szynka Jana *(6,7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta warzywna *(3)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z białej fasoli *(3)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Makaron w sosie z kurczakiem bakłażanem i cukinią *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Makaron w sosie z kurczakiem bakłażanem i cukinią *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Makaron w sosie z kurczakiem bakłażanem i cukinią *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Makaron w sosie z kurczakiem bakłażanem i cukinią *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 250 ml Makaron w sosie z kurczakiem bakłażanem i cukinią *(1,3)* 300g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Makaron w sosie z kurczakiem bakłażanem i cukinią *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 20g Serek wiejski *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2218 B:91 T:79 W:298 NKT:36 C:63 Bł:30 S:6	Energia:2318 B:94 T:80 W:324 NKT:38 C:50 Bł:40 S:6	Energia:2142 B:84 T:70 W:304 NKT:32 C:64 Bł:26 S:6	Energia:2268 B:94 T:82 W:303 NKT:37 C:67 Bł:30 S:6	Energia:1640 B:57 T:57 W:232 NKT:26 C:61 Bł:23 S:4	Energia:2112 B:89 T:75 W:294 NKT:35 C:63 Bł:30 S:6

ŚRODA 24.12.2025

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)* Hummus *(11)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Serek jogurtowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 20g Ser salami *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Szpinak baby 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Hummus *(11)* 40g Ser salami *(7)* 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 *(1)* Pasta z soczewicy i pestek dyni 60g		Serek homogenizowany *(7)* 100g		
OBIAD	Barszcz czerwony z uszkami (*1,3,9*) 350 ml/ 5szt Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Pierogi z kapustą i grzybami *(1,3)* 6szt Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot z suszu bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z uszkami (*1,3,9*) 350 ml/ 5szt Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Pierogi z kapustą i grzybami *(1,3)* 6szt Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Barszcz czerwony (*9*) 350 ml/ Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Pierogi z ziemniakami i twarogiem *(1,3,7)* 6szt Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z uszkami (*1,3,9*) 350 ml/ 5szt Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Pierogi z kapustą i grzybami *(1,3)* 6szt Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z uszkami (*1,3,9*) 350 ml/ 5szt Pieczony filet z ryby *(4)* 60g Pierogi z ziemniakami i twarogiem *(1,3,7)* 4szt Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z uszkami (*1,3,9*) 350 ml/ 5szt Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Pierogi z ziemniakami i twarogiem *(1,3,7)* 6szt Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK	Piernik *(1,3)* 60g/os	Piernik *(1,3)* 60g/os	Piernik *(1,3)* 60g/os	Piernik *(1,3)* 60g/os	Piernik *(1,3)* 60g/os	Piernik *(1,3)* 60g/os
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(3,9)* 80g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(3,9)* 80g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(3,9)* 80g Serek *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(3,9)* 80g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(3,9)* 60g Ser żółty *(7)* 20g Pomidor 30g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka jarzynowa *(3,9)* 80g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2265 B:89 T:93 W:285 NKT:45 C:62 Bł:32 S:6	Energia:2472 B:96 T:107 W:306 NKT:54 C:50 Bł:40 S:6	Energia:2122 B:74 T:88 W:285 NKT:40 C:65 Bł:28 S:6	Energia:2378 B:96 T:101 W:290 NKT:45 C:65 Bł:32 S:6	Energia:1636 B:59 T:68 W:209 NKT:31 C:51 Bł:23 S:5	Energia:2234 B:89 T:93 W:279 NKT:45 C:62 Bł:31 S:6

CZWARTEK 25.12.2025

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)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Schab pieczony 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Schab pieczony 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Schab pieczony 40g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Schab pieczony 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 20g Schab pieczony 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Schab pieczony 40g Rzodkiewka 50g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasztet sojowy *(6)* 50g		Kefir 100ml *(7)*		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Rolada w sosie ciemnym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Rolada w sosie ciemnym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Rolada w sosie ciemnym 100g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Rolada w sosie ciemnym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 250 ml Rolada w sosie ciemnym 80g Ziemniaki 100g Modra kapusta 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Rolada w sosie ciemnym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml *(7)*			Kisiel owocowy 100ml	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 20g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1965 B:99 T:76 W:233 NKT:34 C:52 Bł:27 S:6	Energia:2092 B:104 T:77 W:260 NKT:37 C:41 Bł:32 S:6	Energia:1952 B:96 T:69 W:247 NKT:30 C:53 Bł:23 S:6	Energia:2015 B:102 T:78 W:237 NKT:35 C:56 Bł:27 S:6	Energia:1482 B:67 T:61 W:178 NKT:26 C:43 Bł:22 S:4	Energia:1932 B:99 T:76 W:228 NKT:34 C:52 Bł:27 S:6

PIĄTEK 26.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku na mleku 350ml *(1,5,7,8)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Ryż na mleku na mleku 350ml *(1,5,7,8)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Ryż na mleku na mleku 350ml *(1,5,7,8)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Ryż na mleku na mleku 250ml *(1,5,7,8)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Polędwica sopocka *(1)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Ryż na mleku na mleku 350ml *(1,5,7,8)ł* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Hummus *(11)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka faszerowany serem i pomidorkami 100g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka faszerowany serem i pomidorkami 100g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka faszerowany pomidorkami 100g Ziemniaki 200g Trio warzywne 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka faszerowany serem i pomidorkami 100g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym (*9*) 250 ml Filet z kurczaka faszerowany serem i pomidorkami 80g Ziemniaki 100g Trio warzywne 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka faszerowany serem i pomidorkami 100g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Bieluch *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Bieluch *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem koperkowym 60g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Bieluch *(7)* 40g Sałatka z warzywami sezonowymi, szynką drobiową i sosem jogurtowym 80g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2039 B:96 T:84 W:231 NKT:37 C:54 Bł:23 S:5	Energia:2241 B:101 T:92 W:266 NKT:36 C:40 Bł:35 S:5	Energia:2001 B:95 T:81 W:244 NKT:34 C:55 Bł:21 S:5	Energia:2087 B:100 T:86 W:236 NKT:37 C:59 Bł:23 S:5	Energia:1573 B:69 T:67 W:178 NKT:28 C:55 Bł:18 S:4	Energia:2043 B:98 T:84 W:235 NKT:36 C:54 Bł:23 S:5

SOBOTA 27.12.2025

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)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 20g Szynka kanapkowa 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Wędlina z warzywami 60g		Shake owocowy *(7)* 100ml		
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Risotto kremowe z warzywami 300g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake owocowy *(7)* 100ml			Shake owocowy *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 20g Rolada ustrzycka *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1880 B:80 T:62 W:273 NKT:24 C:62 Bł:35 S:5	Energia:1958 B:86 T:61 W:295 NKT:25 C:55 Bł:40 S:5	Energia:1865 B:72 T:61 W:279 NKT:23 C:63 Bł:31 S:5	Energia:1922 B:81 T:63 W:284 NKT:24 C:74 Bł:39 S:5	Energia:1458 B:52 T:49 W:220 NKT:19 C:60 Bł:30 S:4	Energia:1845 B:80 T:62 W:269 NKT:24 C:62 Bł:34 S:5

NIEDZIELA 28.12.2025

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)* **Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7ł)* **250 ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Parówka drobiowa z ketchupem 1szt** **Serek Bieluch** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt** **Ser żółty** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt** **Serek Bieluch** *(7)* **20g** **Papryka 30g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kiełbaska drobiowa z ketchupem 1szt** **Serek Bieluch** *(7)* **40g** **Papryka 50g** **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**		**Jogurt** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Pomidorowa gotowana na wywarze warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie śmietanowym** *(7)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa gotowana na wywarze warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie śmietanowym** *(7)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa gotowana na wywarze warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie śmietanowym** *(7)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa gotowana na wywarze warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie śmietanowym** *(7)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa gotowana na wywarze warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **250 ml** **Pieczeń w sosie śmietanowym** *(7)* **80g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa gotowana na wywarze warzywnym z makaronem** (*1,3,9*) **350 ml** **Pieczeń w sosie śmietanowym** *(7)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt** *(7)* **100ml**			**Ciasto** *(1,3,7)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek ziołowy** *(7ł)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek ziołowy** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek kremowy** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek ziołowy** *(7ł)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek ziołowy** *(7)* **20g** **Polędwica sopocka** *(1)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek ziołowy** *(7)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2265** **B:89** **T:93** **W:285** **NKT:45** **C:62** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2472** **B:96** **T:107** **W:306** **NKT:54** **C:50** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2122** **B:74** **T:88** **W:285** **NKT:40** **C:65** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2378** **B:96** **T:101** **W:290** **NKT:45** **C:65** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1636** **B:59** **T:68** **W:209** **NKT:31** **C:51** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2234** **B:89** **T:93** **W:279** **NKT:45** **C:62** **Bł:31** **S:6**