PONIEDZIAŁEK 29.12.2025

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 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 50g** **Rucola 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** **Rucola 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 50g** **Rucola 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 30g** **Rucola 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**		**Serek Bieluch z pestkami słonecznika i dyni** *(7)* **100g**		
OBIAD	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, cukinia, pieczarki, bakłażan, fasolka, pomidory)* **180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, cukinia, pieczarki, bakłażan, fasolka, pomidory)* **180g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, cukinia, pieczarki, bakłażan, fasolka, pomidory)* **180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, cukinia, pieczarki, bakłażan, fasolka, pomidory, ciecierzyca)* **180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*9*) **250 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, cukinia, pieczarki, bakłażan, fasolka, pomidory)* **150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, cukinia, pieczarki, bakłażan, fasolka, pomidory)* **180g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek Bieluch z pestkami słonecznika i dyni** *(7)* **100g**			**Serek Bieluch z pestkami słonecznika i dyni** *(7)* **100g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(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)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Szynka z piersi kurczaka 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **20g** **Szynka miodowa 20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2299** **B:102** **T:111** **W:240** **NKT:50** **C:44** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2441** **B:106** **T:110** **W:275** **NKT:53** **C:33** **Bł:36** **S:6**	**Energia:2070** **B:85** **T:80** **W:263** **NKT:31** **C:57** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2358** **B:106** **T:113** **W:247** **NKT:51** **C:48** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1728** **B:71** **T:72** **W:199** **NKT:39** **C:42** **Bł:21** **S:4**	**Energia:2234** **B:98** **T:102** **W:236** **NKT:45** **C:44** **Bł:27** **S:6**

WTOREK 30.12.2025

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 borówka na maślance *(7)* 100ml		
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Bitki wieprzowe w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Bitki wieprzowe w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Bitki wieprzowe w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Bitki wieprzowe w sosie jasnym 80g Ziemniaki 100g Kalafior na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Bitki wieprzowe w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl borówka na maślance *(7)* 100ml			Koktajl borówka na maślance *(7)* 100ml	
KOLACJA	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	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	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	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 20g Serek kremowy *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1949 B:70 T:75 W:262 NKT:30 C:59 BŁ:27 S:5	Energia:2139 B:90 T:85 W:270 NKT:34 C:46 BŁ:37 S:5	Energia:1839 B:68 T:61 W:269 NKT:23 C:59 BŁ:22 S:5	Energia:2120 B:80 T:87 W:267 NKT:35 C:64 BŁ:28 S:5	Energia:1554 B:54 T:65 W:196 NKT:25 C:51 BŁ:22 S:3	Energia:1901 B:70 T:75 W:257 NKT:30 C:59 BŁ:26 S:5

ŚRODA 31.12.2025

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 Serek 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 Serek 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 Serek 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 Serek 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 Serek grani *(7)* 20g Pomidor 30g 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 Serek grani *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z marchewki i prażonego słonecznika *(3)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 250 ml Pałka z kurczaka 1szt Ziemniaki 100g Mizeria *(7)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 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:1966 B:93 T:89 W:209 NKT:49 C:36 Bł:24 S:6	Energia:2100 B:95 T:101 W:230 NKT:47 C:26 Bł:35 S:6	Energia:1813 B:88 T:61 W:244 NKT:23 C:49 Bł:21 S:6	Energia:2016 B:96 T:91 W:214 NKT:49 C:40 Bł:24 S:6	Energia:1475 B:68 T:70 W:153 NKT:34 C:29 Bł:16 S:5	Energia:1946 B:93 T:89 W:201 NKT:49 C:36 Bł:23 S:6

CZWARTEK 01.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe 350ml** *(7)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(1,6,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Szynka wiejska** *(1,6,7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Szynka wiejska** *(1,6,7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe 350ml** *(7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **80g** **Szynka wiejska** *(1,6,7)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Szynka wiejska** *(1,6,7)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe 250ml** *(7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **60g** **Szynka wiejska** *(1,6,7)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(10)* **30g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(1,7)* **250ml**	**Płatki ryżowe 350ml** *(7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **80g** **Szynka wiejska** *(1,6,7)* **40g** **Pomidor 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)* **Pasztet sojowy 60g**		**Serek homogenizowany** *(7)* **100g**		
OBIAD	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (1,9) **350 ml** **Rolada wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (1,9) **350 ml** **Rolada wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (1,9) **350 ml** **Rolada drobiowa w sosie pieczeniowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (1,9) **350 ml** **Rolada wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (1,9) **250 ml** **Rolada drobiowa w sosie pieczeniowym 80g** **Kluski śląskie 100g** **Fasolka na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (1,9) **350 ml** **Rolada wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(7)* **100g**			**Serek homogenizowany** *(7)* **100g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Szynka Jana 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 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 Jana 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 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** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z awokado i twarogu** *(7)* **40g** **Szynka Jana 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 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** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(1,11)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z twarogu** *(7)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2172** **B:99** **T:92** **W:247** **NKT:42** **C:56** **Bł:32** **S:5**	**Energia:247** **B:107** **T:95** **W:278** **NKT:40** **C:49** **Bł:39** **S:5**	**Energia:2194** **B:95** **T:87** **W:270** **NKT:41** **C:56** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2257** **B:103** **T:94** **W:260** **NKT:43** **C:61** **Bł:33** **S:5**	**Energia:1726** **B:72** **T:75** **W:196** **NKT:34** **C:55** **Bł:25** **S:4**	**Energia:2148** **B:99** **T:92** **W:239** **NKT:42** **C:56** **Bł:31** **S:5**

PIĄTEK 02.01.2026

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 40g Ser salami *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa 40g Ser salami *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa 40g Serek jogurtowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa 40g Ser salami *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa 20g Ser salami *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa 40g Ser salami *(7)* 40g Rzodkiewka 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		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem *(1,3,9)* 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Risotto kremowe z warzywami 300g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Risotto kremowe z warzywami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek kremowy *(7* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 20g Ser żółty *(7)* 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1901 B:81 T:72 W:242 NKT:28 C:58 Bł:24 S:6	Energia:1994 B:90 T:72 W:261 NKT:27 C:46 Bł:34 S:6	Energia:1887 B:78 T:67 W:252 NKT:27 C:58 Bł:22 S:6	Energia:1952 B:84 T:74 W:249 NKT:29 C:62 Bł:24 S:6	Energia:1489 B:57 T:56 W:196 NKT:24 C:46 Bł:19 S:5	Energia:1902 B:81 T:73 W:244 NKT:28 C:58 Bł:24 S:6

SOBOTA 03.01.2026

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 zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka zbójnicka 40g** **Serek Bieluch** *(7)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Filet złocisty 40g** **Serek Bieluch** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona 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 zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona 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 zielony 30g** **Sałata 5g** **Herbata zielona 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** **Papryka 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 białej fasoli** *(3)* **60g**		**Kefir** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kotlet jajeczny (***1,3)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kotlet jajeczny (***1,3)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kotlet jajeczny (***1,3)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kotlet jajeczny (***1,3)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kotlet jajeczny (***1,3)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Marchew z groszkiem** *(7)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Kotlet jajeczny (***1,3)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(7)* **100ml**			**Paluch kukurydziany 2szt**	
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:1990** **B:95** **T:75** **W:244** **NKT:30** **C:53** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2141** **B:99** **T:76** **W:282** **NKT:30** **C:45** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1951** **B:90** **T:62** **W:290** **NKT:24** **C:56** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2040** **B:99** **T:78** **W:249** **NKT:31** **C:57** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1405** **B:62** **T:51** **W:181** **NKT:20** **C:47** **Bł:21** **S:5**	**Energia:1953** **B:95** **T:75** **W:241** **NKT:30** **C:53** **Bł:27** **S:6**

NIEDZIELA 04.01.2026

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)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt Serek topiony *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt Serek topiony *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt Serek *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 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)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt Serek topiony *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 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)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt Serek *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 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)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt Serek *(7)* 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)* Pasta warzywna 60g		Jogurt *(7)* 100g		
OBIAD	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Devolay z masłem ziołowym *(1,3,7)* 80g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Devolay z masłem ziołowym *(1,3,7)* 80g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 250 ml Pieczony filet z kurczaka 60g Ziemniaki 100g Mizeria *(7)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt *(7)* 100g			Ciasteczka maślane *(1,3,7)* 3szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka wieprzowa (*6,7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka wieprzowa (*6,7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser śmietankowy *(7)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Szynka wieprzowa (*6,7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 20g Szynka drobiowa 20g Papryka 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* S Ser żółty *(7)* 40g Szynka wieprzowa (*6,7)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2221 B:96 T:83 W:284 NKT:35 C:50 Bł:31 S:6	Energia:2299 B:100 T:89 W:307 NKT:37 C:39 Bł:39 S:6	Energia:2194 B:86 T:77 W:299 NKT:31 C:51 Bł:25 S:6	Energia:2271 B:100 T:85 W:288 NKT:36 C:54 Bł:31 S:6	Energia:1614 B:62 T:60 W:225 NKT:25 C:40 Bł:22 S:6	Energia:2185 B:96 T:83 W:281 NKT:35 C:50 Bł:30 S:6