PONIEDZIAŁEK 05.01.2026

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)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 20g Hummus *(11)* 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Hummus *(11)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Maślanka *(7)* 100 ml		
OBIAD	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ragout warzywne z cukinią, bakłażanem i ciecierzycą 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ragout warzywne z cukinią, bakłażanem i ciecierzycą 150g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ragout warzywne z cukinią, bakłażanem i ciecierzycą 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ragout warzywne z cukinią, bakłażanem i ciecierzycą 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Ragout warzywne z cukinią, bakłażanem i ciecierzycą 150g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Ragout warzywne z cukinią, bakłażanem i ciecierzycą 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100 ml			Maślanka *(7)* 100 ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka 20g Serek wiejski *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka 40g Serek wiejski *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1929 B:75 T:63 W:289 NKT:29 C:57 Bł:29 S:6	Energia:2047 B:81 T:64 W:311 NKT:27 C:47 Bł:39 S:6	Energia:1904 B:74 T:63 W:297 NKT:29 C:58 Bł:28 S:6	Energia:1977 B:78 T:64 W:294 NKT:30 C:62 Bł:29 S:6	Energia:1470 B:53 T:49 W:221 NKT:25 C:54 Bł:29 S:4	Energia:1900 B:75 T:63 W:289 NKT:29 C:57 Bł:29 S:6

WTOREK 06.01.2026

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)* Jajecznica na maśle *(3,7)* 80g Schab Ojca Grzegorza 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica na maśle *(3,7)* 80g Schab Ojca Grzegorza 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Schab Ojca Grzegorza 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica na maśle *(3,7)* 80g Schab Ojca Grzegorza 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica na maśle *(3,7)* 60g Schab Ojca Grzegorza 20g Ogórek zielony 30g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica na maśle *(3,7)* 80g Schab Ojca Grzegorza 40g Papryka 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 z soczewicy 60g		Serek z pestkami dyni *(7)* 150g		
OBIAD	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym *(9)* 350 ml Filet w sosie pieczarkowym 120g Kluski śląskie (1) 200g Surówka colesław 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym *(9)* 350 ml Filet w sosie pieczarkowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka colesław 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym *(9)* 350 ml Filet w sosie jogurtowym 120g Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym *(9)* 350 ml Filet w sosie pieczarkowym 120g Kluski śląskie (1) 200g Surówka colesław 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym *(9)* 250 ml Filet w sosie jogurtowym 100g Kluski śląskie (1) 100g Surówka colesław 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym *(9)* 350 ml Filet w sosie jogurtowym 120g Kluski śląskie (1) 200g Surówka colesław 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek z pestkami dyni *(7)* 150g			Ciasto *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna 60g Szynka drobiowa 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2281 B:93 T:96 W:279 NKT:50 C:57 Bł:33 S:5	Energia:2238 B:103 T:90 W:301 NKT:44 C:50 Bł:40 S:5	Energia:2221 B:97 T:86 W:275 NKT:45 C:57 Bł:28 S:5	Energia:2411 B:101 T:102 W:288 NKT:53 C:65 Bł:35 S:5	Energia:1754 B:65 T:71 W:208 NKT:42 C:48 Bł:27 S:	Energia:2254 B:93 T:96 W:279 NKT:49 C:57 Bł:32 S:5

ŚRODA 07.01.2026

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty (7) 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owcowa 250 ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty (7) 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owcowa 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały (7) 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owcowa 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty (7) 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owcowa 250 ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 20g Ser żółty (7) 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Herbata owcowa 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser żółty (7) 40g Pomidor 50g Herbata owcowa 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)* Serek z rzodkiewką *(7)* 60g		Shake truskawkowy *(7)* 150ml		
OBIAD	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udko z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udko z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udko z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Burak gotowany 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udko z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Udko z kurczaka 1 szt Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Udko z kurczaka 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake truskawkowy *(7)* 150ml			Shake truskawkowy *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek jogurtowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* *20*g Serek ziołowy *(7)* 20g Ogórek zielony 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Polędwica sopocka *(1)* 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2389 B:103 T:100 W:283 NKT:50 C:64 Bł:28 S:6	Energia:2469 B:106 T:101 W:304 NKT:48 C:57 Bł:39 S:6	Energia:2301 B:99 T:96 W:291 NKT:49 C:64 Bł:26 S:6	Energia:2461 B:107 T:103 W:292 NKT:51 C:69 Bł:29 S:6	Energia:1749 B:70 T:69 W:206 NKT:38 C:55 Bł:21 S:5	Energia:2356 B:103 T:100 W:278 NKT:50 C:64 Bł:28 S:6

CZWARTEK 08.01.2026

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)ł* Pasztet pieczony *(9)* 20g Ser salami *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser salami *(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 kalafiora *(3)* 60g		Jogurt z owocem *(7)* 150g		
OBIAD	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z indykiem w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron pełnoziarnisty z indykiem w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z indykiem w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z indykiem w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Makaron z indykiem w sosie kremowym *(1,3,7)* 350g Cukinia na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z indykiem w sosie kremowym *(1,3,7)* 400g Bakłażan na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem *(7)* 150g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Grani *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2240 B:111 T:88 W:267 NKT:37 C:60 Bł:33 S:6	Energia:2275 B:110 T:84 W:290 NKT:33 C:55 Bł:39 S:6	Energia:2110 B:101 T:83 W:272 NKT:36 C:67 Bł:30 S:6	Energia:2316 B:113 T:89 W:282 NKT:37 C:72 Bł:35 S:6	Energia:1702 B:76 T:67 W:210 NKT:29 C:61 Bł:26 S:4	Energia:2198 B:110 T:88 W:259 NKT:37 C:60 Bł:33 S:6

PIĄTEK 09.01.2026

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)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Szynka z indyka 20g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Szynka z indyka 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)* Twarożek z jogurtem 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3)* 6szt Cebulka 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Curry z kurczakiem i soczewicą 200g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Curry z kurczakiem i soczewicą 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3)* 6szt Cebulka 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 250 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3)* 4szt Cebulka 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3)* 6szt Cebulka 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Kefir *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Schab pieczony 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 Schab pieczony 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 Schab pieczony 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 Schab pieczony 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 Schab pieczony 20g 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 Schab pieczony 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2174 B:91 T:62 W:328 NKT:32 C:52 Bł:31 S:6	Energia:2232 B:96 T:75 W:343 NKT:30 C:42 Bł:39 S:6	Energia:2188 B:90 T:72 W:327 NKT:33 C:59 Bł:29 S:6	Energia:2224 B:94 T:64 W:333 NKT:33 C:56 Bł:31 S:6	Energia:1659 B:66 T:52 W:242 NKT:28 C:48 Bł:23 S:5	Energia:2134 B:91 T:62 W:319 NKT:32 C:52 Bł:31 S:6

SOBOTA 10.01.2026

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 słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 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 kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 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 kukurydziane 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	Fasolowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops w sosie jasnym 120g Kasza kuskus 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Fasolowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops w sosie jasnym 120g Kasza kuskus 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops w sosie jasnym 120g Kasza kuskus 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Fasolowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops w sosie jasnym 120g Kasza kuskus 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Fasolowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Klops w sosie jasnym 80g Kasza kuskus 100g Surówka szwedzka 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Klops w sosie jasnym 120g Kasza kuskus 200g Kalafior na parze 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)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 20g Szynka wiejska 20g Papryka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Szynka wiejska 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2227 B:96 T:67 W:322 NKT:26 C:59 Bł:32 S:6	Energia:2254 B:101 T:60 W:335 NKT:23 C:51 Bł:40 S:6	Energia:2124 B:93 T:64 W:319 NKT:28 C:61 Bł:30 S:6	Energia:2298 B:100 T:68 W:332 NKT:27 C:61 Bł:33 S:6	Energia:1590 B:69 T:55 W:214 NKT:24 C:47 Bł:24 S:5	Energia:2261 B:91 T:68 W:333 NKT:28 C:61 Bł:34 S:6

NIEDZIELA 11.01.2026

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)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt Serek *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt Serek *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt Serek *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt Serek *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt Serek *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt Serek *(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 Pasztet drobiowy 60g		Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 100g		
OBIAD	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Karkówka w sosie musztardowo miodowym 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Karkówka w sosie musztardowo miodowym 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Indyk w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Karkówka w sosie musztardowo miodowym 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 250 ml Indyk w sosie koperkowym 80g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Indyk w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 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)* Pasta z ciecierzycy *(3)* 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:2067 B:93 T:88 W:235	Energia:2369 B:107 T:106 W:253	Energia:1848 B:89 T:61 W:241	Energia:2283 B:105 T:104 W:242	Energia:1597 B:76 T:70 W:172	Energia:1871 B:89 T:66 W:238

	NKT:40 **C:45** **Bł:26** **S:6**	**NKT:44** **C:35** **Bł:32** **S:6**	**NKT:34** **C:45** **Bł:21** **S:6**	**NKT:46** **C:48** **Bł:28** **S:6**	**NKT:35** **C:39** **Bł:19** **S:4**	**NKT:34** **C:46** **Bł:27** **S:5**

PONIEDZIAŁEK 12.01.2026

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy (*7)* 40g Schab benedykta 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy (*7)* 40g Schab benedykta 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek lekki (*7)* 40g Schab benedykta 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy (*7)* 40g Schab benedykta 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy (*7)* 20g Schab benedykta 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek ziołowy (*7)* 40g Schab benedykta 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Jogurt naturalny *(7)* 100g		
OBIAD	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, pieczarki, cukinia, bakłażan, fasolka, ciecierzyca)* 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, pieczarki, cukinia, bakłażan, fasolka, ciecierzyca)* 150g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, pieczarki, cukinia, bakłażan, fasolka, ciecierzyca)* 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, pieczarki, cukinia, bakłażan, fasolka, ciecierzyca)* 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, pieczarki, cukinia, bakłażan, fasolka, ciecierzyca)* 150g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Leczo wielowarzywne *(pomidor, pieczarki, cukinia, bakłażan, fasolka, ciecierzyca)* 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny *(7)* 100g			Croissant maślany 1szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twaróg z jogurtem *(7)* 40g Polędwica wiśniowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twaróg z jogurtem *(7)* 40g Polędwica wiśniowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twaróg z jogurtem *(7)* 40g Polędwica drobiowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twaróg z jogurtem *(7)* 40g Polędwica wiśniowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twaróg z jogurtem *(7)* 20g Polędwica wiśniowa 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twaróg z jogurtem *(7)* 40g Polędwica wiśniowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1814 B:76 T:61 W:251 NKT:32 C:61 Bł:23 S:5	Energia:1933 B:83 T:64 W:272 NKT:31 C:50 Bł:36 S:6	Energia:1812 B:74 T:58 W:259 NKT:33 C:60 Bł:21 S:6	Energia:1874 B:81 T:63 W:257 NKT:34 C:64 Bł:23 S:5	Energia:1561 B:53 T:60 W:210 NKT:32 C:55 Bł:19 S:4	Energia:1800 B:76 T:61 W:245 NKT:32 C:61 Bł:23 S:5

WTOREK 13.01.2026

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)* Serek grani *(7)* 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek grani *(7)* 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek grani *(7)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek grani *(7)* 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek grani *(7)* 20g Szynka drobiowa 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek grani *(7)* 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 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		Koktajl banan kiwi na jogurcie *(7)* 150ml		
OBIAD	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 120g Kasza gryczana 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 80g Kasza gryczana 100g Surówka warzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl banan kiwi na jogurcie *(7)* 150ml			Koktajl banan kiwi na jogurcie *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka z liściem *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka z liściem *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka z liściem *(6)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka z liściem *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 20g Szynka z liściem *(6)* 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka z liściem *(6)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2105 B:90 T:90 W:254 NKT:40 C:48 Bł:31 S:6	Energia:2255 B:94 T:86 W:302 NKT:37 C:46 Bł:40 S:6	Energia:2010 B:82 T:66 W:285 NKT:36 C:69 Bł:27 S:6	Energia:2204 B:93 T:91 W:273 NKT:41 C:63 Bł:32 S:6	Energia:1628 B:63 T:74 W:194 NKT:33 C:51 Bł:25 S:4	Energia:2067 B:90 T:90 W:249 NKT:40 C:48 Bł:31 S:6

ŚRODA 14.01.2026

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)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 20g Ser żółty *(7)* 20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 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	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Panierowana pierś z kurczaka *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Pieczona pierś z kurczaka w sosie kremowym *(7) 12*0g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Pieczona pierś z kurczaka w sosie kremowym *(7) 12*0g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Panierowana pierś z kurczaka *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Mizeria *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 250 ml Pieczona pierś z kurczaka w sosie kremowym *(7) 8*0g Ziemniaki 100g Mizeria *(7)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowo warzywnym (*1,3,9*) 350 ml Pieczona pierś z kurczaka w sosie kremowym *(7) 12*0g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Serek z żurawiną i rodzynkami *(7)* 150g	
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)* 20 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:1980 B:97 T:74 W:243 NKT:39 C:55 Bł:28 S:6	Energia:2138 B:100 T:80 W:272 NKT:38 C:46 Bł:39 S:6	Energia:2005 B:96 T:69 W:258 NKT:37 C:58 Bł:23 S:6	Energia:2028 B:101 T:75 W:248 NKT:41 C:60 Bł:28 S:6	Energia:1683 B:75 T:67 W:203 NKT:38 C:52 Bł:23 S:5	Energia:1941 B:97 T:71 W:240 NKT:38 C:57 Bł:30 S:6

CZWARTEK 15.01.2025

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/5g Szynka Jana 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/5g Szynka Jana 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Szynka Jana 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/5g Szynka Jana 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Szynka Jana 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Jajko *(3)* 1szt Szynka Jana 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 Serek z rzodkiewką (*7*) 60g		Kisiel b\c 150ml		
OBIAD	Grochówka na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki ze szpinakiem z dipem koperkowym *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem z dipem koperkowym *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki ze szpinakiem z dipem koperkowym *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki ze szpinakiem z dipem koperkowym *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Naleśniki ze szpinakiem z dipem koperkowym *(1,3,7)* 2szt/50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki ze szpinakiem z dipem jogurtowym *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kisiel b\c 150ml			Kisiel b\c 150ml	
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:2302 B:97 T:92 W:287 NKT:36 C:66 Bł:32 S:6	Energia:2459 B:98 T:87 W:340 NKT:33 C:59 Bł:40 S:6	Energia:2145 B:82 T:87 W:267 NKT:36 C:66 Bł:19 S:6	Energia:2454 B:98 T:92 W:326 NKT:36 C:69 Bł:35 S:6	Energia:1722 B:58 T:69 W:221 NKT:30 C:57 Bł:21 S:5	Energia:2133 B:84 T:91 W:254 NKT:37 C:66 Bł:23 S:6

PIĄTEK 16.01.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus pomidorowy ***(11)*** 40g Schab Ojca Grzegorza *(6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus pomidorowy ***(11)*** 40g Schab Ojca Grzegorza *(6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7* Hummus pomidorowy ***(11)*** 40g Schab Ojca Grzegorza *(6,7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus pomidorowy ***(11)*** 40g Schab Ojca Grzegorza *(6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus pomidorowy ***(11)*** 20g Schab Ojca Grzegorza *(6,7)* 20g Rzodkiewka 30g Szpinak baby 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus pomidorowy ***(11)*** 40g Schab Ojca Grzegorza *(6,7)* 40g Rzodkiewka 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	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 60g Ziemniaki 100g Kiszona kapusta 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Serek homogenizowany *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa drobiowa 40g Serek kremowy *(7*) 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa drobiowa 40g Serek kremowy *(7*) 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa drobiowa 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)* Szynka konserwowa drobiowa 40g Serek kremowy *(7*) 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa drobiowa 20g Serek kremowy *(7*) 20g Ogórek zielony 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka konserwowa drobiowa 40g Serek kremowy *(7*) 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1992 B:89 T:93 W:218 NKT:39 C:40 Bł:27 S:6	Energia:2109 B:95 T:94 W:241 NKT:38 C:30 Bł:33 S:6	Energia:1881 B:80 T:66 W:250 NKT:34 C:61 Bł:22 S:6	Energia:2040 B:92 T:95 W:223 NKT:40 C:45 Bł:27 S:6	Energia:1565 B:61 T:79 W:153 NKT:36 C:33 Bł:18 S:4	Energia:1943 B:89 T:93 W:210 NKT:39 C:40 Bł:27 S:6

SOBOTA 17.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Schab benedykta 40g Paryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Schab benedykta 40g Paryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(7)* ny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Schab benedykta 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Schab benedykta 40g Paryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 20g Schab benedykta 20g Paryka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Schab benedykta 40g Paryka 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 brokuła 60g		Koktajl owoce leśne na kefirze *(7)* 150ml		
OBIAD	Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym *(3,9)* 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150g Kopytka 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym *(3,9)* 350 ml Gulasz drobiowy z warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gulasz drobiowy z warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym *(3,9)* 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150g Kopytka 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Gulasz drobiowy z warzywami 150g Kopytka 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl owoce leśne na kefirze *(7)* 150ml			Koktajl owoce leśne na kefirze *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* 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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 80g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1926 B:71 T:79 W:250 NKT:32 C:58 Bł:33 S:6	Energia:1995 B:72 T:75 W:273 NKT:29 C:48 Bł:40 S:6	Energia:1944 B:69 T:74 W:263 NKT:32 C:55 Bł:27 S:6	Energia:2002 B:75 T:81 W:258 NKT:33 C:66 Bł:34 S:6	Energia:1573 B:51 T:69 W:194 NKT:30 C:51 Bł:25 S:4	Energia:1932 B:72 T:79 W:249 NKT:32 C:55 Bł:33 S:6

NIEDZIELA 18.01.2026

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 Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 60g Filet z indyka 20g Pomidorki koktajlowe 30g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 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)* Pasztet pieczony *(9)* 60g		Jogurt z nasionami chia z musem malinowym *(7)* 150g		
OBIAD	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze z bułką tartą *(1)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym (*9*) 350 m Pieczeń w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze z bułką tartą *(1)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze z bułką tartą *(1)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym (*9*) 250 ml Pieczeń w sosie jasnym 80g Ziemniaki 100g Kalafior na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 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)* Serek wiejski *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 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 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 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 30g 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 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2176 B:97 T:86 W:258 NKT:45 C:62 Bł:29 S:5	Energia:2387 B:106 T:96 W:285 NKT:46 C:51 Bł:40 S:6	Energia:2103 B:95 T:85 W:263 NKT:45 C:62 Bł:25 S:6	Energia:2293 B:103 T:90 W:273 NKT:46 C:65 Bł:35 S:5	Energia:1729 B:72 T:71 W:201 NKT:39 C:55 Bł:25 S:4	Energia:2112 B:97 T:86 W:251 NKT:45 C:62 Bł:29 S:5