PONIEDZIAŁEK 19.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka z indyka 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 20g Szynka z indyka 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka z indyka 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)* Pasta z soczewicy 60g		Kefir *(7* 100ml		
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i brokułami zapieczona serem *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i brokułami zapieczona serem *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml I Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i brokułami 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i brokułami zapieczona serem *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i brokułami zapieczona serem *(7)* 300g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i marchewką zapieczona serem *(7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Wafle kukurydziane 2szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Schab pieczony 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Schab pieczony 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Schab pieczony 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Schab pieczony 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 20g Schab pieczony 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Schab pieczony 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1921 B:97 T:76	Energia:1997 B:100 T:75	Energia:1919 B:94 T:73	Energia:1971 B:100 T:78	Energia:1454 B:66 T:60	Energia:1899 B:97 T:76

	W:226 NKT:37 C:55 Bł:23 S:6	W:251 NKT:36 C:43 Bł:36 S:6	W:234 NKT:37 C:54 Bł:22 S:6	W:230 NKT:38 C:59 Bł:23 S:6	W:173 NKT:30 C:44 Bł:18 S:4	W:226 NKT:37 C:55 Bł:23 S:6

WTOREK 20.01.2026

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)* Ser salami *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Szynka Jana 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 20g Szynka Jana 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser salami *(7)* 40g Szynka Jana 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)* Pasta z białej fasoli 60g		Shake owocowy z płatkami owsianymi *(7)* 100ml		
OBIAD	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka 120g Kasza pęczak *(1)* 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka 120g Kasza pęczak *(1)* 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka 120g Kasza pęczak *(1)* 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka 120g Kasza pęczak *(1)* 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Gulasz z indyka 100g Kasza pęczak *(1)* 100g Cukinia na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz z indyka 120g Kasza pęczak *(1)* 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake owocowy z płatkami owsianymi *(7)* 100ml			Shake owocowy z płatkami owsianymi *(7)* 100ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek grani (7) 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek grani (7) 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek grani (7) 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek grani (7) 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 20g Serek grani (7) 20g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek grani (7) 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1898	Energia:1964	Energia:1874	Energia:1948	Energia:1334	Energia:1871

	B:86 T:62 W:262 NKT:31 C:61 Bł:27 S:6	B:88 T:58 W:288 NKT:28 C:58 Bł:38 S:6	B:84 T:61 W:257 NKT:31 C:61 Bł:23 S:6	B:89 T:64 W:269 NKT:32 C:66 Bł:28 S:6	B:56 T:49 W:177 NKT:26 C:49 Bł:20 S:5	B:86 T:62 W:257 NKT:31 C:61 Bł:27 S:6

ŚRODA 21.01.2026

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)* Schab benedykta 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta 40g Serek chudy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta 20g Ser biały chudy *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Papryka 50g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250 ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka orzechów *(5,8)* 30g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 30g	Owoc sezonowy 1szt	Mieszanka orzechów *(5,8)* 30g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 30g	Mieszanka orzechów *(5,8)* 30g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta warzywna 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 6szt Cebulka 50g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Siekana pierś z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki 200g Surówka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 6szt Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 6szt Cebulka 50g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 250ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 4szt Surówka warzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Pierogi z mięsem *(1,3,7)* 6szt Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Polędwica drobiowa 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 20g Polędwica drobiowa 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Paprykarz *(4)* 40g Polędwica drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2384	Energia:2486	Energia:2301	Energia:2432	Energia:1737	Energia:2301

	B:103 T:104 W:271 NKT:46 C:38 Bł:24 S:6	B:103 T:105 W:298 NKT:44 C:30 Bł:33 S:6	B:97 T:91 W:282 NKT:44 C:52 Bł:19 S:6	B:106 T:106 W:276 NKT:47 C:43 Bł:24 S:6	B:67 T:78 W:198 NKT:36 C:40 Bł:19 S:5	B:101 T:103 W:265 NKT:44 C:38 Bł:24 S:6

CZWARTEK 22.01.2026

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)* Serek wiejski (7) 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski (7) 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski (7) 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski (7) 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski (7) 20g Szynka z indyka 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski (7) 40g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 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	Krem z dyni z pestkami słonecznika na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 400g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z pestkami słonecznika na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese *(1,3)* 400g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z pestkami słonecznika na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 400g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z pestkami słonecznika na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 400g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z pestkami słonecznika na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 300g Surówka z białej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z pestkami słonecznika na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Makaron z sosem bolognese *(1,3)* 400g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek paprykowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek paprykowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek paprykowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 20g Serek paprykowy *(7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka zbójnicka 40g Serek paprykowy *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru

	Herbata czarna bez cukru 250ml		Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml		250ml
WYLICZENIA	Energia:1922 B:73 T:70 W:269 NKT:32 C:57 Bł:31 S:6	Energia:1957 B:79 T:70 W:275 NKT:30 C:47 Bł:40 S:6	Energia:1830 B:72 T:69 W:247 NKT:32 C:57 Bł:27 S:6	Energia:1949 B:77 T:72 W:258 NKT:33 C:62 Bł:31 S:6	Energia:1416 B:48 T:55 W:196 NKT:26 C:53 Bł:24 S:5	Energia:1899 B:73 T:70 W:261 NKT:32 C:57 Bł:31 S:6

PIĄTEK 23.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)* 40g Ser salami *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)* 40g Ser salami *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)* 40g Ser chudy *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)* 40g Ser salami *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)* 20g Ser salami *(7)* 20g Papryka 30g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta rybna *(4)* 40g Ser salami *(7)* 40g Papryka 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)* Szynka z warzywami 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Ogórkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada w sosie pieczeniowym 100g Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada w sosie pieczeniowym 100g Ryż biały 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Rolada w sosie pieczeniowym 80g Kluski śląskie *(1)* 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada w sosie pieczeniowym 100g Kluski śląskie *(1)* 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Bułka maślanka z kruszonką *(1)* 1szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem 1szt/10g *(3)* Schab benedykta 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem 1szt/10g *(3)* Schab benedykta 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko 1szt *(3)* Schab benedykta 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem 1szt/10g *(3)* Schab benedykta 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko 1szt *(3)* Schab benedykta 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko 1szt *(3)* Schab benedykta 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2172 B:79	Energia:2185 B:92	Energia:2040 B:77	Energia:2232 B:83	Energia:1429 B:50	Energia:2111 B:78

	T:97 W:257 NKT:45 C:52 Bł:24 S:6	T:89 W:272 NKT:39 C:42 Bł:37 S:6	T:88 W:242 NKT:40 C:52 Bł:19 S:6	T:99 W:262 NKT:47 C:57 Bł:24 S:6	T:65 W:168 NKT:32 C:51 Bł:16 S:4	T:97 W:250 NKT:45 C:52 Bł:26 S:6

SOBOTA 24.01.2026

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)* Hummus *(11)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 20g Szynka kanapkowa 20g Pomidor 30g Szczypiorek 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Hummus *(11)* 40g Szynka kanapkowa 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)* Pasta z soczewicy i pestek dyni 60g		Serek homogenizowany *(7)* 100g		
OBIAD	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Jajko w sosie koperkowym *(3)* 2szt Ziemniaki 200g Marchewka baby na parze 100g Kompot z suszu bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Jajko w sosie koperkowym *(3)* 2szt Ziemniaki 200g Marchewka baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Jajko w sosie koperkowym *(3)* 2szt Ziemniaki 200g Marchewka baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Jajko w sosie koperkowym *(3)* 2szt Ziemniaki 200g Marchewka baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 250ml Jajko w sosie koperkowym *(3)* 2szt Ziemniaki 100g Marchewka baby na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Jajko w sosie jogurtowym *(3)* 2szt Ziemniaki 200g Marchewka baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek wiejski *(7)* 100g			Serek homogenizowany *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 20g Filet złocisty 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru

		250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml
WYLICZENIA	Energia:1899 B:78 T:62 W:271 NKT:31 C:67 Bł:29 S:6	Energia:2072 B:87 T:70 W:296 NKT:34 C:55 Bł:40 S:6	Energia:1913 B:78 T:60 W:277 NKT:30 C:68 Bł:25 S:6	Energia:2012 B:85 T:70 W:275 NKT:36 C:70 Bł:29 S:6	Energia:1465 B:56 T:54 W:192 NKT:30 C:55 Bł:20 S:4	Energia:1871 B:78 T:62 W:265 NKT:31 C:67 Bł:29 S:6

NIEDZIELA 25.01.2026

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)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g Ser chudy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g Ser żółty *(7)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g Ser żółty *(7)* 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)* Pasztet sojowy *(6)* 50g		Kefir 100ml *(7*		
OBIAD	Grysikowa gotowana na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Pałki z kurczaka 2 szt Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa gotowana na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Pałki z kurczaka 2 szt Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa gotowana na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Pałki z kurczaka 2 szt Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa gotowana na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Pałki z kurczaka 2 szt Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa gotowana na wywarze warzywnym *(1,9)* 250ml Pałka z kurczaka 1 szt Ziemniaki 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa gotowana na wywarze warzywnym *(1,9)* 350ml Pałki z kurczaka 2 szt Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml *(7)*			Ciasteczka *(1,3,7)* 3szt	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 20g Polędwica sopocka *(1)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek śmietankowy *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2292 B:102 T:99 W:253 NKT:48	Energia:2399 B:106 T:101 W:277 NKT:47	Energia:2291 B:98 T:95 W:261 NKT:48	Energia:2342 B:106 T:101 W:258 NKT:50	Energia:1758 B:77 T:78 W:185 NKT:39	Energia:2254 B:102 T:99 W:246 NKT:48

	C:55 **Bł:31** **S:6**	**C:45** **Bł:36** **S:6**	**C:54** **Bł:26** **S:6**	**C:59** **Bł:31** **S:6**	**C:46** **Bł:23** **S:5**	**C:55** **Bł:31** **S:6**

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka pieczona 40g Serek ziołowy (*7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Szynka pieczona 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka pieczona 40g Serek grani *(7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka pieczona 40g Serek ziołowy *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka pieczona 20g Serek grani *(7)* 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka pieczona 40g Serek grani *(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)* Serek Bieluch ze szczypiorkiem *(7)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Kapuśniak gotowany na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak gotowany na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna gotowany na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Potrawka drobiowa z marchewką 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak gotowany na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna gotowany na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Potrawka drobiowa z marchewką 100g Ryż biały 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wielowarzywna gotowany na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Potrawka drobiowa z marchewką 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Kisiel b/c 150 ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1931 B:86 T:64 W:265	Energia:1997 B:90 T:66 W:277	Energia:1901 B:83 T:59 W:270	Energia:1979 B:89 T:65 W:270	Energia:1565 B:57 T:49 W:233	Energia:1889 B:87 T:62 W:271

	NKT:33 **C:59** **Bł:26** **S:6**	**NKT:34** **C:49** **Bł:39** **S:6**	**NKT:33** **C:58** **Bł:23** **S:6**	**NKT:35** **C:64** **Bł:26** **S:6**	**NKT:26** **C:61** **Bł:22** **S:4**	**NKT:31** **C:59** **Bł:27** **S:6**

WTOREK 27.01.2026

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)* Serek wiejski *(7)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek wiejski *(7)* 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* 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	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* 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	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* 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	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* 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)* Pasta z jasnych warzyw 60g		Jogurt owocowy *(7)* 150g		
OBIAD	Rosół gotowana na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowana na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Kotlet mielony pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowana na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Kotlet mielony pieczony *(*80g Ziemniaki 200g Burak gotowany 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowana na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowana na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 250 ml Kotlet mielony *(1,3)* 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowana na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem (*1,3,9*) 350 ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny *(7)* 150g			Jogurt owocowy *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka konserwowa 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka konserwowa 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka konserwowa 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 20g Szynka konserwowa 20g Papryka 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka konserwowa 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1847 B:81	Energia:1956 B:95	Energia:1874 B:81	Energia:1947 B:88	Energia:1449 B:59	Energia:1821 B:81

	T:65 W:248 NKT:33 C:62 Bł:27 S:6	T:64 W:263 NKT:31 C:53 Bł:35 S:6	T:65 W:254 NKT:33 C:62 Bł:24 S:6	T:67 W:269 NKT:34 C:79 Bł:27 S:6	T:52 W:195 NKT:27 C:65 Bł:19 S:4	T:65 W:240 NKT:33 C:62 Bł:27 S:6

ŚRODA 28.01.2026

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)* Wędlina drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 20g Serek wiejski *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru
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	Gulaszowa gotowana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową bez cukru *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa gotowana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Indyk w kremowo pomidorowym sosie 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa gotowana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Indyk w kremowo pomidorowym sosie 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa gotowana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową bez cukru *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa gotowana na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową bez cukru *(1,3,7)* 2szt/50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa gotowana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową bez cukru *(1,3,7)* 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt *(7)* 100ml			Marchew do pochrupania 50g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella i oliwą *(7)* 80g Schab benedykta 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella i oliwą *(7)* 80g Schab benedykta 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella i oliwą *(7)* 80g Schab benedykta 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella i oliwą *(7)* 80g Schab benedykta 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella i oliwą *(7)* 80g Schab benedykta 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella i oliwą *(7)* 80g Schab benedykta 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2204 B:108 T:100 W:236	Energia:2140 B:91 T:87 W:265	Energia:2015 B:89 T:82 W:263	Energia:2256 B:112 T:102 W:241	Energia:1697 B:73 T:86 W:172	Energia:2189 B:108 T:100 W:229

	NKT:33 **C:55** **Bł:33** **S:6**	**NKT:28** **C:39** **Bł:40** **S:6**	**NKT:27** **C:49** **Bł:23** **S:6**	**NKT:34** **C:60** **Bł:33** **S:6**	**NKT:28** **C:43** **Bł:26** **S:5**	**NKT:33** **C:55** **Bł:33** **S:6**

CZWARTEK 29.01.2026

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)* Szynka z indyka 40g Serek kremowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Serek kremowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Serek kremowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Serek kremowy *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 20g Serek kremowy *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Serek kremowy *(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)* Wędlina z warzywami 60g		Shake mango na maślance *(7)* 150ml		
OBIAD	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80g Kasza jęczmienna *(1)* 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 100g Kasza jęczmienna *(1)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake mango na maślance *(7)* 150ml			Shake mango na maślance *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 20g Ser biały chudy *(7)* 20g Pomidorki koktajlowe 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Ser biały chudy *(7)* 40g Pomidorki koktajlowe 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2165 B:100	Energia:2219 B:102	Energia:2118 B:98	Energia:2247 B:104	Energia:1663 B:69	Energia:2111 B:100

	T:79 W:283 NKT:38 C:59 Bł:34 S:5	T:76 W:302 NKT:36 C:54 Bł:40 S:6	T:75 W:278 NKT:38 C:58 Bł:28 S:6	T:80 W:296 NKT:39 C:69 Bł:35 S:5	T:65 W:211 NKT:33 C:59 Bł:25 S:4	T:79 W:278 NKT:38 C:59 Bł:34 S:5

PIĄTEK 30.01.2026

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)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 20g Ser salami *(7)* 20g Ogórek zielony 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(9)* 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)* Serek z warzywami *(7)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Pieczarkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (1,*9*) 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (1,*9*) 250 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Paluch drożdżowy z makiem *(1)* 1szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z ciecierzycą 80g Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z ciecierzycą 80g Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z ciecierzycą 80g Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z ciecierzycą 80g Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z ciecierzycą 60g Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z ciecierzycą 80g Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1875 B:89 T:79	Energia:2027 B:91 T:90	Energia:1859 B:88 T:77	Energia:1925 B:92 T:81	Energia:1389 B:60 T:62	Energia:1801 B:88 T:77

	W:214 **NKT:39** **C:36** **Bł:22** **S:6**	**W:229** **NKT:46** **C:26** **Bł:32** **S:6**	**W:220** **NKT:38** **C:36** **Bł:19** **S:6**	**W:219** **NKT:40** **C:40** **Bł:22** **S:6**	**W:157** **NKT:30** **C:30** **Bł:16** **S:5**	**W:201** **NKT:39** **C:36** **Bł:21** **S:6**

SOBOTA 31.01.2026

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)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 20g Szynka drobiowa 20g Papryka 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Papryka 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 waniliowy *(7)* 100g		
OBIAD	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Kartacze z mięsem w sosie jasnym *(1,3,7)* 3szt/100ml Surówka z białej kapusty 100g Kompot z suszu bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Gulasz z indyka 120g Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Kartacze z mięsem w sosie jasnym *(1,3,7)* 3szt/100ml Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Kartacze z mięsem w sosie jasnym *(1,3,7)* 3szt/100ml Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 250ml Kartacze z mięsem w sosie jasnym *(1,3,7)* 2szt/50ml Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym *(9)* 350ml Kartacze z mięsem w sosie jasnym *(1,3,7)* 3szt/100ml Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek wiejski ze szczypiorkiem *(7)* 100g			Serek waniliowy *(7)* 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 20g Filet złocisty 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser biały chudy *(7)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2193	Energia:2292	Energia:2169	Energia:2329	Energia:1665	Energia:2112

	B:94 T:71 W:308 NKT:34 C:61 Bł:27 S:6	B:104 T:71 W:329 NKT:34 C:49 Bł:39 S:6	B:92 T:70 W:303 NKT:34 C:65 Bł:23 S:6	B:99 T:77 W:322 NKT:38 C:73 Bł:27 S:6	B:67 T:61 W:221 NKT:32 C:53 Bł:20 S:5	B:94 T:71 W:300 NKT:34 C:61 Bł:27 S:6