NIEDZIELA 01.02.2026

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 wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Ser topiony *(7)* 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Parówka z szynki *(9)* 1szt Ketchup 5g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Twaróg z jogurtem *(7)* 60g		Maślanka 100ml *(7)*		
OBIAD	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Schab w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 250 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 80g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa na wywarze warzywnym (*1,9*) 350 ml Indyk w sosie kremowym *(7)* 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml *(7)*			Ciasto *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 20g Filet złocisty 20g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2227 B:103 T:81	Energia:2305 B:113 T:81	Energia:2122 B:97 T:76	Energia:2275 B:106 T:82	Energia:1743 B:78 T:72	Energia:2179 B:101 T:87

	W:288 NKT:39 C:59 Bł:34 S:6	W:303 NKT:38 C:50 Bł:40 S:6	W:296 NKT:39 C:60 Bł:30 S:6	W:293 NKT:40 C:62 Bł:34 S:6	W:232 NKT:36 C:49 Bł:24 S:4	W:284 NKT:42 C:59 Bł:33 S:6

PONIEDZIAŁEK 02.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Serek śmietankowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 20g Ser żółty *(7)* 20g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab benedykta *(6,7)* 40g Ser żółty *(7)* 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 białej fasoli *(3)* 60g		Serek homogenizowany *(7)* 150g		
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron z indykiem i mozzarellą w sosie pomidorowo-bazyliowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron pełnoziarnisty z indykiem i mozzarellą w sosie pomidorowo-bazyliowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron z indykiem i mozzarellą w sosie pomidorowo-bazyliowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron z indykiem i mozzarellą w sosie pomidorowo-bazyliowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Makaron z indykiem i mozzarellą w sosie pomidorowo-bazyliowym *(1,3,7)* 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Makaron z indykiem i mozzarellą w sosie pomidorowo-bazyliowym *(1,3,7)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek homogenizowany *(7)* 150g			Serek homogenizowany *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 20g Szynka miodowa 20g Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2296 B:100 T:93 W:281 NKT:37	Energia:2469 B:113 T:98 W:301 NKT:39	Energia:2210 B:99 T:88 W:284 NKT:36	Energia:2465 B:111 T:105 W:287 NKT:44	Energia:1624 B:69 T:71 W:196 NKT:36	Energia:2265 B:100 T:93 W:273 NKT:37

	C:55 **Bł:32** **S:6**	**C:41** **Bł:40** **S:6**	**C:53** **Bł:29** **S:6**	**C:59** **Bł:32** **S:6**	**C:44** **Bł:24** **S:5**	**C:55** **Bł:32** **S:6**

WTOREK 03.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 20g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 20g Ogórek zielony 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,5,6,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado 40g Szynka zbójnicka *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g 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)* Paprykarz Szczeciński *(4)* 60g		Shake owoce leśne na kefirze *(7)* 150ml		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 250 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Marchew baby na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake owoce leśne na kefirze *(7)* 150ml			Shake owoce leśne na kefirze *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g Wędlina z indyka 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g Wędlina z indyka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g Wędlina z indyka 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 40g Wędlina z indyka 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z jajkiem, pomidorkami cherry, z sosem jogurtowym *(3,7)* 60g Wędlina z indyka 40g

	Wędlina z indyka 40g **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**		**Herbata czarna bez cukru 250ml**		**Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1784** **B:86** **T:58** **W:242** **NKT:28** **C:55** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1822** **B:89** **T:61** **W:247** **NKT:25** **C:46** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1792** **B:85** **T:58** **W:244** **NKT:28** **C:55** **Bł:24** **S:6**	**Energia:1861** **B:90** **T:61** **W:250** **NKT:29** **C:62** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1411** **B:65** **T:53** **W:175** **NKT:26** **C:53** **Bł:22** **S:5**	**Energia:1763** **B:86** **T:58** **W:241** **NKT:28** **C:55** **Bł:28** **S:6**

ŚRODA 04.02.2026

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)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser biały *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Owsianka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 20g Ser salami *(7)* 20g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet złocisty 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasta z soczewicy *(3)* 60g		Serek Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 100g		
OBIAD	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz warzywny z papryką, fasolką, bakłażanem, cukinią i ciecierzycą 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz warzywny z papryką, fasolką, bakłażanem, cukinią i ciecierzycą 200g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz warzywny z papryką, fasolką, bakłażanem, cukinią i ciecierzycą 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grochówka z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz warzywny z papryką, fasolką, bakłażanem, cukinią i ciecierzycą 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Gulasz warzywny z papryką, fasolką, bakłażanem, cukinią i ciecierzycą 150g Ryż biały 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gulasz warzywny z papryką, fasolką, bakłażanem i ciecierzycą 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 100g			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Sałata 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Polędwica sopocka *(1)* 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajko *(3)* 1szt Polędwica sopocka *(1)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml					
WYLICZENIA	**Energia:2172** **B:99** **T:68** **W:306** **NKT:33** **C:53** **Bł:34** **S:6**	**Energia:2356** **B:108** **T:76** **W:333** **NKT:35** **C:41** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1986** **B:86** **T:59** **W:286** **NKT:32** **C:53** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2343** **B:109** **T:80** **W:311** **NKT:39** **C:57** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1521** **B:60** **T:53** **W:208** **NKT:29** **C:54** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1959** **B:86** **T:59** **W:281** **NKT:32** **C:53** **Bł:33** **S:6**

CZWARTEK 05.02.2026

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)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 20g Ser salami *(7)* 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z tuńczyka *(4,7)* 40g Ser salami *(7)* 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)* Szynka z warzywami 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zraz w sosie ciemnym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zraz w sosie ciemnym 100g Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zraz w sosie ciemnym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zraz w sosie ciemnym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Zraz w sosie ciemnym 80g Kluski śląskie *(3)* 100g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zraz w sosie ciemnym 100g Kluski śląskie *(3)* 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Kisiel owocowy 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 20g Szynka konserwowa *(6)* 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Hummus *(11)* 40g Szynka konserwowa *(6)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

		250ml	250ml	250ml		
WYLICZENIA	Energia:2238 B:105 T:86 W:279 NKT:38 C:54 Bł:33 S:6	Energia:2220 B:111 T:77 W:282 NKT:31 C:45 Bł:40 S:6	Energia:2150 B:98 T:81 W:293 NKT:37 C:54 Bł:28 S:6	Energia:2286 B:109 T:87 W:284 NKT:39 C:59 Bł:33 S:6	Energia:1699 B:69 T:64 W:228 NKT:29 C:63 Bł:27 S:5	Energia:22301 B:105 T:86 W:274 NKT:38 C:54 Bł:33 S:6

PIĄTEK 06.02.2026

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)* Pasta z kalafiora 40g Szynka z indyka 40g 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta z kalafiora 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta z brokuła 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta z kalafiora 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 20g Pasta z brokuła 40g Rzodkiewka 20g Rucola 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z indyka 40g Pasta z kalafiora 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)* Twaróg ze szczypiorkiem *(7)* 60g		Kefir *(7)* 100 ml		
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet po parysku *(1,3,7)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet po parysku *(1,3,7)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Burak gotowany 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet po parysku *(1,3,7)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pieczony filet z kurczaka 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100 ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Schab pieczony *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Schab pieczony*(6)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek Bieluch *(7ł)* 40g Schab pieczony *(6)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Schab pieczony *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 20g Schab pieczony*(6)* 20g Ogórek zielony 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser żółty *(7)* 40g Schab pieczony *(6)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

WYLICZENIA	**Energia:2023** **B:96** **T:86** **W:233** **NKT:37** **C:44** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2060** **B:96** **T:83** **W:252** **NKT:34** **C:31** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1964** **B:94** **T:79** **W:264** **NKT:36** **C:44** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2073** **B:100** **T:88** **W:237** **NKT:38** **C:48** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1538** **B:64** **T:71** **W:173** **NKT:30** **C:44** **Bł:21** **S:4**	**Energia:2043** **B:94** **T:86** **W:237** **NKT:37** **C:44** **Bł:28** **S:6**

SOBOTA 07.02.2026

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)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z marchewki i słonecznika *(3)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z marchewki i słonecznika *(3)*40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet miodowy 40g Pasta z marchewki i słonecznika 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Pasta z marchewki i słonecznika *(3)* 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet miodowy 20g Pasta z marchewki i słonecznika 20g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet miodowy 40g Pasta z marchewki i słonecznika *(3)* 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Serek Grani *(7)* 60g		Jogurt z owocem *(7)* 150g		
OBIAD	Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem *(7)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(1,3)* 60g Ziemniaki 100g Dynia na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rozgrzewająca zupa z jasnych warzyw na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Kotlet jajeczny z natką pietruszki *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem *(7)* 150g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 20g Serek kanapkowy *(7)* 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml
WYLICZENIA	Energia:2065 B:89 T:80 W:263 NKT:35 C:56 Bł:34 S:6	Energia:2169 B:95 T:78 W:289 NKT:35 C:52 Bł:39 S:6	Energia:2035 B:86 T:81 W:252 NKT:38 C:57 Bł:24 S:6	Energia:2142 B:94 T:82 W:274 NKT:36 C:67 Bł:35 S:6	Energia:1483 B:61 T:62 W:180 NKT:31 C:54 Bł:22 S:4	Energia:2074 B:87 T:80 W:271 NKT:35 C:56 Bł:34 S:6

NIEDZIELA 08.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3,7)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3,7)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7ł)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3,7)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica ze szczypiorkiem *(3,7)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 50g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3,7)* 60g Filet z indyka 20g Pomidorki koktajlowe 20g Rucola 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7ł)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Jajecznica *(3,7)* 80g Filet z indyka 40g Pomidorki koktajlowe 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 warzywami *(3)* 60g		Bieluch z pestkami dyni i słonecznikiem *(7)* 150g		
OBIAD	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 100g Ziemniaki 200g Fasolka na parze z bułka tartą *(1)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 100g Ziemniaki 200g Fasolka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 100g Ziemniaki 200g Fasolka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo -warzywnym (*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 100g Ziemniaki 200g Fasolka na parze z bułka 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 Fasolka na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym(*9*) 350 ml Pieczeń w sosie jasnym 100g Ziemniaki 200g Fasolka na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Bieluch z pestkami dyni i słonecznikiem *(7)* 150g			Ciasto *(1,3,7ł)* 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z sosem z oliwy z oliwek 60g Polędwica sopocka *(1)* 40g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z sosem z oliwy z oliwek 60g Polędwica sopocka *(1)* 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z sosem z oliwy z oliwek 60g Polędwica sopocka *(1)* 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z sosem z oliwy z oliwek 60g Polędwica sopocka *(1)* 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z sosem z oliwy z oliwek 40g Polędwica sopocka *(1)* 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z sosem z oliwy z oliwek 60g Polędwica sopocka *(1)* 40g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml					
WYLICZENIA	**Energia:2125** **B:99** **T:93** **W:233** **NKT:49** **C:47** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2387** **B:110** **T:109** **W:257** **NKT:54** **C:40** **Bł:35** **S:5**	**Energia:2110** **B:96** **T:89** **W:242** **NKT:48** **C:47** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2360** **B:113** **T:110** **W:241** **NKT:57** **C:53** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1699** **B:73** **T:76** **W:188** **NKT:40** **C:41** **Bł:17** **S:4**	**Energia:2089** **B:98** **T:92** **W:230** **NKT:49** **C:47** **Bł:23** **S:5**

PONIEDZIAŁEK 09.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 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 *(1,3,9)* 40g Serek Grani *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)ł* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 20g Rolada ustrzycka *(7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Rolada ustrzycka *(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)* Szynka z warzywami 60g		Serek wiejski *(7)* 100g		
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym *(9)* 150g Ryż biały 200g Trio warzywne 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym*(9)* 150g Ryż brązowy 200g Trio warzywne 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kurczak w sosie jasnym z marchewką 150g Ryż biały 200g Trio warzywne 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym *(9)* 150g Ryż biały 200g Trio warzywne 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Kurczak w sosie jasnym z marchewką 130g Ryż biały 150g Trio warzywne 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym *(9)* 150g Ryż biały 200g Trio warzywne 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek wiejski *(7)* 100g			Jogurt z owocem *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z liściem *(6)* 40g Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z liściem *(6)* 40g Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z liściem *(6)* 40g Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z liściem *(6)* 40g Pasta z awokado i twarogu *(7)* 20g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z liściem *(6)* 20g Pasta z awokado i twarogu *(7)* 20g Rzodkiewka 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka z liściem *(6)* 40g Pasta z awokado i twarogu *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	250ml	250ml				
WYLICZENIA	Energia:2075 B:92 T:75 W:267 NKT:35 C:56 Bł:24 S:6	Energia:2196 B:111 T:77 W:278 NKT:35 C:42 Bł:38 S:6	Energia:2050 B:89 T:70 W:275 NKT:35 C:55 Bł:23 S:6	Energia:2172 B:103 T:80 W:269 NKT:39 C:57 Bł:24 S:6	Energia:1597 B:67 T:59 W:207 NKT:29 C:54 Bł:19 S:5	Energia:2041 B:92 T:75 W:259 NKT:35 C:56 Bł:24 S:6

WTOREK 10.02.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Pomidor koktajlowy 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Pomidor koktajlowy 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Pomidor koktajlowy 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Pomidor koktajlowy 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*20g Szynka drobiowa 20g Pomidor koktajlowy 30g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)*40g Szynka drobiowa 40g Pomidor koktajlowy 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Koktajl brzoskwiniowy na maślance *(7)* 150ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350ml Kotlet mielony pieczony *(3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350ml Kotlet mielony pieczony *(3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350ml Kotlet mielony *(1,3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 250ml Kotlet mielony pieczony *(3)* 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka colesław *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350ml Kotlet mielony pieczony *(3)* 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka colesław *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl brzoskwiniowy na maślance *(7)* 150ml			Koktajl brzoskwiniowy na maślance *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka pieczona 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka pieczona 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka pieczona 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 20g Szynka pieczona 20g Ogórek zielony 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7* Serek jogurtowy *(7)* 40g Szynka pieczona 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml					
WYLICZENIA	**Energia:1913** **B:79** **T:74** **W:245** **NKT:36** **C:53** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2022** **B:86** **T:75** **W:266** **NKT:34** **C:45** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1901** **B:79** **T:70** **W:250** **NKT:36** **C:53** **Bł:22** **S:6**	**Energia:1986** **B:83** **T:75** **W:256** **NKT:37** **C:61** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1427** **B:55** **T:57** **W:182** **NKT:29** **C:50** **Bł:18** **S:5**	**Energia:1897** **B:79** **T:74** **W:238** **NKT:36** **C:53** **Bł:25** **S:6**

ŚRODA 11.02.2026

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 słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml *(1,7)* Chleb słonecznikowy 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 20g Polędwica sopocka *(1)* 20g Rzodkiewka 30g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml *(1,7)* Chleb słonecznikowy 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Polędwica sopocka *(1)* 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 lekki *(7)* 60g		Budyń waniliowy bez dodatku cukru *(7)* 150g		
OBIAD	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt Jogurt naturalny *(7)* 100ml Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk w sosie ziołowym 100g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk w sosie ziołowym 100g Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt Jogurt naturalny *(7)* 100ml Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Indyk w sosie ziołowym 80g Ziemniaki 100g Surówka warzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Placki ziemniaczane *(1,3)* 2 szt Jogurt naturalny *(7)* 100ml Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Budyń waniliowy bez dodatku cukru *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka ze szpinakiem baby, avocado, pomidorkami, orzechami włoskimi i	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka ze szpinakiem baby, avocado, pomidorkami, orzechami włoskimi i oliwą *(8)* 60g Szynka z indyka 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka ze szpinakiem baby, avocado, pomidorkami, i oliwą *(8)* 60g Szynka z indyka 40g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka ze szpinakiem baby, avocado, pomidorkami, orzechami włoskimi i oliwą *(8)* 60g Szynka z indyka 40g	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka ze szpinakiem baby, avocado, pomidorkami, orzechami włoskimi i oliwą *(8)* 40g Szynka z indyka 20g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z papryką, rzodkiewką, pomidorkami, orzechami włoskimi i oliwą *(8)* 60g Szynka z indyka 40g

	oliwą *(8)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:1890 **B:72** **T:70** **W:257** **NKT:27** **C:55** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1832** **B:80** **T:65** **W:248** **NKT:31** **C:38** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1863** **B:82** **T:68** **W:242** **NKT:33** **C:50** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1994** **B:77** **T:72** **W:271** **NKT:28** **C:62** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1447** **B:60** **T:59** **W:177** **NKT:28** **C:45** **Bł:20** **S:3**	**Energia:1855** **B:72** **T:68** **W:2551** **NKT:26** **C:56** **Bł:29** **S:6**

CZWARTEK 12.02.2026

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)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Serek kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Ser salami *(7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 20g Ser salami *(7)* 20g Ogórek zielony 30g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Ryż na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(7)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Ser salami *(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 Szynka z warzywami 60g		Serek Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 150g		
OBIAD	Kapuśniak na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zapiekanka makaronowa al'a bolognese *(1,3)* 400g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zapiekanka makaronowa al'a bolognese *(1,3)* 400g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zapiekanka makaronowa al'a bolognese *(1,3)* 400g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zapiekanka makaronowa al'a bolognese *(1,3)* 400g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Zapiekanka makaronowa al'a bolognese *(1,3)* 350g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Zapiekanka makaronowa al'a bolognese *(1,3)* 400g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 150g			Serek Bieluch z pestkami dyni i słonecznika *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z ciecierzycy *(3)* 40g Filet złocisty 40g Papryka 50g Kiełki 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 Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna *(3)* 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z ciecierzycy *(3)* 40g Filet złocisty 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 70g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z ciecierzycy *(3)* 20g Filet złocisty 20g Papryka 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g *(1,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z ciecierzycy*(3)* 40g Filet złocisty 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia:2091	Energia:2354	Energia:2057	Energia:2322	Energia:1715	Energia:2073

	B:101 T:80 W:241 NKT:40 C:57 Bł:28 S:6	B:118 T:92 W:257 NKT:46 C:45 Bł:34 S:6	B:99 T:74 W:249 NKT:40 C:54 Bł:22 S:6	B:116 T:96 W:250 NKT:49 C:61 Bł:28 S:6	B:69 T:69 W:197 NKT:37 C:54 Bł:21 S:5	B:101 T:82 W:234 NKT:43 C:58 Bł:27 S:6

PIĄTEK 13.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7))* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek kremowy *(7)* 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 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 kremowy *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 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 kremowy *(7)* 20g Szynka miodowa 20g Rzodkiewka 20g Szpinak baby 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 kremowy *(7)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Pasztet drobiowy *(1,3,9)* 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Pieczony filet z ryby *(4)* 60g Ziemniaki z wody 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym *(1,9)* 350 ml Panierowany filet z ryby *(1,3,4)* 80g Ziemniaki z wody 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7)* 100ml			Bułka drożdżowa z owocem *(1,7)* 1szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 20g Szynka wiejska *(1,6,7)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 30g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z białej fasoli *(3)* 40g Szynka wiejska *(1,6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1965 B:80	Energia:2031 B:81	Energia:1991 B:79	Energia:2015 B:84	Energia:1655 B:61	Energia:1998 B:81

	T:62 W:289 NKT:32 C:55 Bł:31 S:6	T:62 W:302 NKT:29 C:42 Bł:39 S:6	T:58 W:298 NKT:31 C:56 Bł:29 S:6	T:64 W:293 NKT:33 C:59 Bł:31 S:6	T:54 W:239 NKT:27 C:49 Bł:22 S:5	T:63 W:290 NKT:32 C:56 Bł:31 S:6

SOBOTA 14.02.2026

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)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7ł)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser kanapkowy** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7ł)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(1,3,7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 20g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(1,3,7)* **Chleb graham 100g** *(1* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Ser żółty** *(7)* **40g** **Szynka drobiowa 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 60g**		**Serek twarożkowy z rzodkiewką i szczypiorkiem** *(7)* **150g**		
OBIAD	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **250 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Kaszotto z warzywami** *(papryka, cukinia, marchewka, fasolka szparagowa) (1)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek twarożkowy z rzodkiewką i szczypiorkiem** *(7)* **150g**			**Serek twarożkowy z rzodkiewką** *(7)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10*) **50g**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10*) **50g** **Rucola 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(10*) **50g** **Rucola 5g**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **20g** **Szynka z liściem** *(6)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(10*) **20g** **Rucola 5g**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Paprykarz Szczeciński** *(4)* **40g** **Szynka z liściem** *(6)* **40g** **Pomidor 50g**

	Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1901 B:73 T:69 W:262 NKT:35 C:58 Bł:33 S:6	Energia:2034 B:86 T:66 W:296 NKT:32 C:47 Bł:40 S:6	Energia:1955 B:73 T:69 W:274 NKT:35 C:58 Bł:26 S:6	Energia:1994 B:87 T:70 W:269 NKT:36 C:63 Bł:35 S:6	Energia:1500 B:60 T:55 W:204 NKT:29 C:53 Bł:27 S:5	Energia:1887 B:73 T:69 W:257 NKT:35 C:58 Bł:33 S:6

NIEDZIELA 15.02.2026

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)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Serek lekki *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Serek lekki *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7ł)* 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Serek lekki *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Serek lekki *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Serek lekki *(7)* 20g Papryka 20g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem *(1,7)* 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g Serek lekki *(7)* 40g Papryka 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 gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Filet drobiowy w sosie jogurtowym 100g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 250 ml Filet drobiowy w sosie jogurtowym 100g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (1,3,9) 350 ml Filet drobiowy w sosie jogurtowym 100g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Ciasto *(1,3,7)* 60g	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Szpinak baby 5g	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 20g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 20g Ogórek zielony 20g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet sojowy *(6)* 40g Szynka wieprzowa *(1,6,7)* 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru

	Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml
WYLICZENIA	Energia:1906 B:92 T:69 W:243 NKT:36 C:56 Bł:30 S:6	Energia:2065 B:95 T:74 W:272 NKT:35 C:46 Bł:38 S:6	Energia:1885 B:86 T:68 W:242 NKT:35 C:57 Bł:22 S:6	Energia:1954 B:95 T:70 W:248 NKT:37 C:61 Bł:30 S:6	Energia:1629 B:71 T:63 W:204 NKT:32 C:52 Bł:23 S:5	Energia:1883 B:87 T:69 W:242 NKT:36 C:57 Bł:30 S:6