PONIEDZIAŁEK 16.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Serek Bieluch *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 40g Ser salami *(7)* 40g Pomidor 50g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Filet z indyka 20g Serek Bieluch *(7)* 20g Pomidor 20g Sałata 5 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml *(1,7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Filet z indyka 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 Pasta warzywna 60g		Jogurt naturalny *(7)* 100ml		
OBIAD	Brokułowa na wywarze warzywnym (9) 350 ml Łazanki z mięsem mielonym, cebulką i kiszoną kapustą *(1,3)* 300g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (9) 350 ml Łazanki z mięsem mielonym, cebulką i kiszoną kapustą *(1,3)* 300g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (9) 350 ml Makaron z sosem wielowarzywnym *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (9) 350 ml Łazanki z mięsem mielonym, cebulką i kiszoną kapustą *(1,3)* 350g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (9) 350 ml Makaron z sosem wielowarzywnym *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Brokułowa na wywarze warzywnym (9) 350 ml Makaron z sosem wielowarzywnym *(1,3)* 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny *(7)* 100ml			Wafle ryżowe 2szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Serek wiejski *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Serek wiejski *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Serek wiejski *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa 40g Serek wiejski *(7)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa krakowska *(6,7)* 40g Serek wiejski *(7)* 40g Papryka 50g Herbata owocowa bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1975 B:99	Energia:2082 B:100	Energia:2028 B:91	Energia:2035 B:104	Energia:1517 B:61	Energia:2016 B:94

	T:89 W:205 NKT:39 C:55 Bł:26 S:6	T:89 W:235 NKT:36 C:43 Bł:33 S:6	T:77 W:256 NKT:40 C:55 Bł:29 S:6	T:91 W:211 NKT:40 C:59 Bł:26 S:6	T:63 W:189 NKT:33 C:41 Bł:26 S:5	T:82 W:242 NKT:41 C:55 Bł:36 S:6

WTOREK 17.02.2026

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 rybna *(4,7)*40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)*40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7* Pasta rybna *(4)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)*40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7ł)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)*20g Szynka Jana *(6,7)* 20g Ogórek zielony 20g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta rybna *(4)* 40g Szynka Jana *(6,7)* 40g Pomidor 50g Herbata zielona bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Hummus *(11)* 60g		Koktajl mango na kefirze *(7)* 150ml		
OBIAD	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Ziemniaki 200g Fasolka żółta na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Pulpet w sosie pomidorowym 80g Kasza gryczana 100g Surówka szwedzka 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza gryczana 200g Fasolka żółta na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Koktajl mango na kefirze *(7)* 150ml			Koktajl mango na kefirze *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab z liściem *(6)* 40g Serek kremowy *(7*) 40g Rzodkiewka biała 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab z liściem *(6)* 40g Serek kremowy *(7*) 40g Rzodkiewka biała 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab z liściem *(6)* 40g Serek kremowy *(7*) 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab z liściem *(6)* 40g Serek kremowy *(7*) 40g Rzodkiewka biała 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab z liściem *(6)* 20g Serek kremowy *(7*) 20g Rzodkiewka biała 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Schab z liściem *(6)* 40g Serek kremowy *(7ł*) 40g Rzodkiewka biała 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1974 B:88	Energia:2171 B:92	Energia:1870 B:80	Energia:2053 B:91	Energia:1458 B:60	Energia:1935 B:89

	T:69 W:267 NKT:36 C:59 Bł:32 S:6	T:76 W:301 NKT:35 C:53 Bł:40 S:6	T:61 W:265 NKT:34 C:61 Bł:27 S:6	T:71 W:280 NKT:37 C:68 Bł:34 S:6	T:53 W:196 NKT:29 C:56 Bł:25 S:5	T:67 W:261 NKT:36 C:58 Bł:32 S:6

ŚRODA 18.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 40g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 40g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Serek *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Ser żółty *(7)* 40g Ogórek konserwowy *(10)* 40g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7ł)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 20g Ser żółty *(7ł)* 20g Ogórek konserwowy *(10)* 20g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Ser żółty *(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 warzywna 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3,7)* 6szt Jogurt naturalny *(7)* 50g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Filet z indyka w sosie 100g Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Filet z indyka w sosie 100g Ryż biały 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym *(1,3,9)* 350 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3,7)* 6szt Jogurt naturalny *(7)* 50g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3,7)* 4szt Jogurt naturalny *(7)* 50g Surówka z marchewki *(3)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Pierogi z twarogiem i ziemniakami *(1,3,7)* 6szt Jogurt naturalny *(7)* 50g Surówka z marchewki *(3)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Pieczywo razowe *(1)* 2szt Pasta warzywna 40g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy z oliwek *(7)* 60g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy z oliwek *(7)* 60g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy z oliwek *(7)* 60g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Sałatka z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy z oliwek *(7)* 60g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy z oliwek *(7)* 40g Szynka drobiowa 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy z oliwek *(7)* 60g Szynka drobiowa 40g Herbata czarna bez cukru 250ml

WYLICZENIA	**Energia:2230** **B:99** **T:93** **W:263** **NKT:47** **C:50** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2360** **B:100** **T:89** **W:277** **NKT:39** **C:40** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2128** **B:89** **T:68** **W:279** **NKT:36** **C:49** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2325** **B:106** **T:91** **W:285** **NKT:45** **C:57** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1693** **B:64** **T:67** **W:219** **NKT:33** **C:45** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2101** **B:88** **T:77** **W:278** **NKT:40** **C:52** **Bł:28** **S:6**

CZWARTEK 19.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* 40g **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* 40g **Filet z indyka 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)* **Serek jogurtowy** *(7)* 40g **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7)* 40g **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(1,7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7ł)* **20g** **Filet z indyka 20g** **Rzodkiewka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(7)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Serek jogurtowy** *(7ł)* 40g **Filet z indyka 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)* **Pasta z kalafiora** (3) **60g**		**Jogurt z nasionami chia z musem malinowym** *(7)* **150g**		
OBIAD	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Pałki z kurczaka 2szt** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Mizeria** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Pałki z kurczaka 2szt** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Mizeria** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Pałki z kurczaka 2szt** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Pałki z kurczaka 2szt** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Mizeria** *(7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(9)* **250 ml** **Pałka z kurczaka 1szt** **Ziemniaki z koperkiem 100g** **Mizeria** *(7)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(9)* **350 ml** **Pałki z kurczaka 2szt** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Kalafior na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z nasionami chia z musem malinowym** *(7)* **150g**			**Jogurt z nasionami chia z musem malinowym** *(7)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Hummus** *(11)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Hummus** *(11)* **20g** **Papryka 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka kanapkowa** *(6,7)* **40g** **Hummus** *(11)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**

WYLICZENIA	**Energia:1921** **B:81** **T:80** **W:236** **NKT:36** **C:57** **Bł:31** **S:6**	**Energia:2019** **B:83** **T:79** **W:264** **NKT:34** **C:51** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1886** **B:81** **T:76** **W:242** **NKT:35** **C:57** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2061** **B:87** **T:85** **W:255** **NKT:38** **C:68** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1449** **B:54** **T:62** **W:181** **NKT:29** **C:56** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1895** **B:82** **T:77** **W:236** **NKT:35** **C:57** **Bł:32** **S:6**

PIĄTEK 20.02.2026

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 jajeczna *(3)* 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)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 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 jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 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 jajeczna *(3)* 20g Polędwica sopocka *(1)* 40g Pomidor 20g 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 jajeczna *(3)* 40g Polędwica sopocka *(1)* 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Maślanka *(7* 100ml		
OBIAD	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada faszerowana szpinakiem w sosie jasnym *(3,7)* 120g Kluski śląskie *(3)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada faszerowana szpinakiem w sosie jasnym *(3,7)* 120g Kasza pęczak *(1)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada faszerowana szpinakiem w sosie jasnym *(3,7)* 120g Kluski śląskie *(3)* 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada faszerowana szpinakiem w sosie jasnym *(3,7)* 120g Kluski śląskie *(3)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Rolada faszerowana szpinakiem w sosie jasnym *(3,7)* 80g Kluski śląskie *(3)* 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Rolada faszerowana szpinakiem w sosie jasnym *(3,7)* 120g Kluski śląskie *(3)* 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Paluch drożdżowy z sezamem *(1,11)* 50g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek ze szczypiorkiem *(7)* 40g Wędlina z indyka 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek ze szczypiorkiem *(7)* 40g Wędlina z indyka 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek z jogurtem *(7)* 40g Wędlina z indyka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek ze szczypiorkiem *(7)* 40g Wędlina z indyka 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek z jogurtem *(7)* 20g Wędlina z indyka 20g Ogórek 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Twarożek z jogurtem *(7)* 40g Wędlina z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1952	Energia:2032	Energia:1907	Energia:2000	Energia:1534	Energia:1902

	B:83 T:67 W:268 NKT:31 C:50 Bł:25 S:5	B:89 T:68 W:283 NKT:29 C:41 Bł:34 S:5	B:81 T:56 W:279 NKT:30 C:49 Bł:23 S:5	B:86 T:68 W:273 NKT:32 C:55 Bł:25 S:6	B:56 T:58 W:207 NKT:27 C:52 Bł:20 S:3	B:83 T:67 W:259 NKT:31 C:50 Bł:25 S:5

SOBOTA 21.02.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser chudy plastry *(7)* 40g Kiełbasa kminkowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser chudy plastry *(7)* 40g Kiełbasa kminkowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser chudy plastry *(7)* 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser chudy plastry *(7)* 40g Kiełbasa kminkowa 40g Rzodkiewka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser chudy plastry *(7)* 20g Wędlina drobiowa 20g Rzodkiewka 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Ser chudy plastry *(7ł)* 40g Wędlina drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g	Burak gotowany 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Szynka z warzywami 60g		Kefir *(7)* 100ml		
OBIAD	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 250 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/50ml Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym (*9*) 350 ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml Surówka z marchewki i selera *(3,9)* 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir *(7* 100ml			Owoc sezonowy 1szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka warzywna *(3,7,9)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka warzywna *(3,7,9)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka warzywna *(3,7,9)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka warzywna *(3,7,9)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka warzywna *(3,7,9)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Lekkostrawna sałatka warzywna *(3,7,9)* 60g Gotowana pierś z kurczaka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1927	Energia:1889	Energia:1842	Energia:1977	Energia:1431	Energia:1902

	B:98 T:75 W:232 NKT:36 C:48 Bł:31 S:5	B:109 T:61 W:246 NKT:25 C:37 Bł:40 S:5	B:98 T:62 W:238 NKT:27 C:48 Bł:27 S:5	B:101 T:77 W:237 NKT:37 C:52 Bł:31 S:5	B:64 T:52 W:186 NKT:24 C:49 Bł:25 S:3	B:98 T:75 W:227 NKT:36 C:48 Bł:31 S:5

NIEDZIELA 22.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Szynka konserwowa** *(6)* **40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7ł)* **250 ml**	 **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Szynka konserwowa** *(6)* **40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **80g** **Szynka konserwowa** *(6)* **40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(3,7)* **80g** **Szynka konserwowa** *(6)* **40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(1,7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **60g** **Szynka konserwowa** *(6)* **20g** **Pomidorki koktajlowe 20g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Jajecznica** *(3,7)* **80g** **Szynka konserwowa** *(6)* **40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(1,7)* **250 ml**
PRZEKĄSKA	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(5,8)* **50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(1)* **Hummus z burakiem** *(11)* **60g**		**Jogurt naturalny z żurawiną** *(7)* **100ml**		
OBIAD	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*1,9*) **350 ml** **Devolay** *(1,3,7)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*1,9*) **350 ml** **Devolay** *(1,3,7)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*1,9*) **350 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*1,9*) **350 ml** **Devolay** *(1,3,7)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(3)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*1,9*) **250 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(3)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*1,9*) **350 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny z żurawiną** *(7)* **100ml**			**Ciasto** *(1,3,7)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **20g** **Polędwica sopocka** *(1)* **20g** **Papryka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Pasta z białej fasoli** *(3)* **40g** **Polędwica sopocka** *(1)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2066** **B:107** **T:86** **W:235**	**Energia:2091** **B:105** **T:82** **W:248**	**Energia:2018** **B:92** **T:88** **W:229**	**Energia:2151** **B:111** **T:88** **W:249**	**Energia:1548** **B:69** **T:69** **W:172**	**Energia:2061** **B:97** **T:90** **W:236**

	NKT:39 **C:42** **Bł:31** **S:5**	**NKT:36** **C:37** **Bł:39** **S:5**	**NKT:40** **C:39** **Bł:22** **S:5**	**NKT:40** **C:53** **Bł:31** **S:5**	**NKT:32** **C:32** **Bł:20** **S:4**	**NKT:41** **C:42** **Bł:31** **S:5**

PONIEDZIAŁEK 23.02.2026

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)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy *(7)* 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 250ml *(1,3,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 20g Ser żółty *(7)* 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 350ml *(1,3,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka drobiowa 40g Ser żółty *(7)* 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 drobiowy *(1,3,9)* 60g		Shake owocowy *(7)* 150ml		
OBIAD	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g Ryż brązowy 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pieczarkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Shake owocowy *(7)* 150ml			Shake owocowy *(7)* 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka zbójnicka *(6,7)* 40g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z brokuła 20g Szynka zbójnicka *(6,7)* 20g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z kalafiora *(3)* 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1954 B:87 T:61 W:274	Energia:2083 B:91 T:64 W:299	Energia:1981 B:87 T:61 W:280	Energia:2050 B:91 T:63 W:291	Energia:1544 B:63 T:50 W:219	Energia:1978 B:87 T:67 W:280

	NKT:35 **C:49** **Bł:24** **S:6**	**NKT:33** **C:49** **Bł:38** **S:6**	**NKT:35** **C:50** **Bł:20** **S:6**	**NKT:36** **C:64** **Bł:25** **S:6**	**NKT:29** **C:56** **Bł:18** **S:6**	**NKT:35** **C:49** **Bł:24** **S:6**

WTOREK 24.02.2026

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)* Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina z indyka 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Kiełbasa żywiecka *(6,7)* 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 250ml *(1,7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina z indyka 20g Hummus klasyczny *(11)* 20g Papryka 20g Roszponka 5g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350ml *(1,7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Wędlina z indyka 40g Hummus klasyczny *(11)* 40g Pomidor 50g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
PRZEKĄSKA	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt	Owoc sezonowy 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g *(1)* Serek grani *(7)* 60g		Serek Bieluch *(7)* 100g		
OBIAD	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3*) 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Kotlet pożarski pieczony *(3)* 80g Ziemniaki 200g Burak gotowany 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 250 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem *(1,3,9)* 350 ml Kotlet pożarski *(1,3)* 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek Bieluch *(7)* 100g			Serek Bieluch z żurawiną i rodzynkami *(7)* 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 20g Paprykarz Szczeciński *(4)* 20g Pomidor 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Wędlina drobiowa z indyka 40g Paprykarz Szczeciński *(4)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1883 B:78 T:72 W:245 NKT:28 C:57	Energia:2017 B:89 T:77 W:257 NKT:31 C:44	Energia:1915 B:78 T:71 W:251 NKT:28 C:57	Energia:2015 B:87 T:80 W:249 NKT:33 C:61	Energia:1529 B:62 T:65 W:182 NKT:31 C:58	Energia:1856 B:78 T:72 W:239 NKT:28 C:57

	Bł:29 **S:6**	**Bł:36** **S:6**	**Bł:25** **S:6**	**Bł:29** **S:6**	**Bł:20** **S:5**	**Bł:29** **S:6**

ŚRODA 25.02.2026

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 warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 40g Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy *(10)* 50g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta warzywna 20g Szynka drobiowa 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta warzywna 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)* Pasztet sojowy *(6)* 60g		Kisiel bez dodatku cukru 150ml		
OBIAD	Ogórkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki z serkiem waniliowym i polewą owocową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Siekana pierś z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki 200g Surówka warzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Siekana pierś z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki 200g Dynia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki z serkiem waniliowym i polewą owocową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 250 ml Naleśniki z serkiem waniliowym i polewą owocową *(1,3,7)* 2szt/50 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa na wywarze warzywnym *(9)* 350 ml Naleśniki z serkiem waniliowym i polewą owocową *(1,3,7)* 2szt/100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny z żurawiną *(7)* 150g			Kisiel bez dodatku cukru 150ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Schab pieczony 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Schab pieczony 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Schab pieczony 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Schab pieczony 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 60g Schab pieczony 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Sałatka warzywna z serem mozzarella z dipem z oliwy *(7)* 80g Schab pieczony 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1859 B:78 T:64	Energia:2010 B:87 T:67	Energia:1848 B:74 T:60	Energia:2011 B:78 T:65	Energia:1450 B:48 T:46	Energia:1846 B:78 T:64

	W:246 **NKT:30** **C:62** **Bł:25** **S:6**	**W:274** **NKT:29** **C:54** **Bł:34** **S:6**	**W:245** **NKT:28** **C:59** **Bł:22** **S:6**	**W:285** **NKT:30** **C:70** **Bł:28** **S:6**	**W:204** **NKT:24** **C:53** **Bł:21** **S:5**	**W:247** **NKT:30** **C:64** **Bł:25** **S:6**

CZWARTEK 26.02.2026

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 graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Ser żółty(*7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)*40g Ser żółty *(7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)*40g Serek Grani (*7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Ser żółty(*7)* 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml *(7)* Chleb graham 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 20g Ser żółty(*7)* 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g Kawa zbożowa na mleku *(1,7)* 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml *(7)* Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasztet pieczony *(1,3,9)* 40g Ser żółty(*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)* 50g Serek wiejski *(7)* 60g		Maślanka *(7)* 100ml		
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* *350* ml Klops w sosie koperkowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 350* ml Klops w sosie koperkowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* *350* ml Klops w sosie koperkowym 100g Ryż biały 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* *350* ml Klops w sosie koperkowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9) 250* ml Klops w sosie koperkowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(9)* *350* ml Klops w sosie koperkowym 100g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka *(7)* 100ml			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Jajko *(3)* 1szt Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Jajko z majonezem *(3)* 1szt/10g Ogórek zielony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 20g Jajko *(3)* 1szt Ogórek zielony 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Szynka Jana *(6,7)* 40g Jajko *(3)* 1szt Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2269 B:101 T:100	Energia:2343 B:106 T:99	Energia:2178 B:94 T:93	Energia:2316 B:104 T:101	Energia:1688 B:66 T:70	Energia:2220 B:101 T:100

	W:254 **NKT:42** **C:50** **Bł:27** **S:6**	**W:272** **NKT:42** **C:40** **Bł:33** **S:6**	**W:274** **NKT:41** **C:50** **Bł:19** **S:6**	**W:259** **NKT:43** **C:55** **Bł:27** **S:6**	**W:200** **NKT:30** **C:53** **Bł:23** **S:5**	**W:248** **NKT:42** **C:50** **Bł:27** **S:6**

PIĄTEK 27.02.2026

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)* Pasta z awokado i twarogu (7*)* 40g Schab benedykta *(6)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7ł)* Pasta z awokado i twarogu (*7ł)* 40g Schab benedykta *(6)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Bułka weka 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu (*7)* 40g Schab benedykta *(6)* 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu (*7)* 40g Schab benedykta *(6)* 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu (*7* 20g Schab benedykta *(6)* 20g Papryka 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml *(7)* Chleb wieloziarnisty 100g *(1,6,11)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Pasta z awokado i twarogu (*7)* 40g Schab benedykta *(6)* 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)* Hummus *(11)* 60g		Jogurt z owocem (*7)* 150 ml		
OBIAD	Krupnik z kaszą wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Pieczona ryba *(4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą wywarze warzywnym *(1, 9)* 250 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą wywarze warzywnym *(1, 9)* 350 ml Panierowana ryba *(1,3,4)* 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt z owocem (*7)* 150 ml			Jogurt z owocem (*7)* 150 ml	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 20g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 20g Ogórek zielony 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g *(1)* Masło 82% tłuszczu 15g *(7)* Serek jogurtowy *(7)* 40g Schab Ojca Grzegorza *(6)* 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1864 B:88 T:65 W:244	Energia:2034 B:92 T:73 W:272	Energia:1890 B:87 T:62 W:254	Energia:1949 B:93 T:67 W:257	Energia:1426 B:62 T:53 W:182	Energia:1879 B:89 T:66 W:246

	NKT:33 **C:52** **Bł:23** **S:5**	**NKT:32** **C:47** **Bł:37** **S:5**	**NKT:32** **C:53** **Bł:21** **S:6**	**NKT:34** **C:60** **Bł:24** **S:6**	**NKT:27** **C:53** **Bł:17** **S:4**	**NKT:33** **C:53** **Bł:23** **S:6**

SOBOTA 28.02.2026

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)* **Kurczak gotowany 40g** **Ser salami** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kurczak gotowany 40g** **Ser salami** *(7)* **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)* **Kurczak gotowany 40g** **Ser chudy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kurczak gotowany 40g** **Ser salami** *(7)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(1,7)* **Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kurczak gotowany 20g** **Ser salami** *(7)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(1,7)* **Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Kurczak gotowany 40g** **Ser salami** *(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)* **Serek Grani** *(7)* **60g**		**Koktajl mango-ananas na maślance** *(7)* **150ml**		
OBIAD	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** (3,*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(pomidor, papryka, fasolka szparagowa, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** (3,*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(pomidor, papryka, fasolka szparagowa, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* **200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(pomidor , fasolka szparagowa, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** (3,*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(pomidor, papryka, fasolka szparagowa, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **250 ml** **Leczo wielowarzywne** *(pomidor, papryka, fasolka szparagowa, ciecierzyca, cukinia, bakłażan)* **150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*9*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(pomidor, papryka, fasolka szparagowa, ciecierzyca, bakłażan)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl mango-ananas na maślance** *(7)* **150ml**			**Koktajl mango-ananas na maślance** *(7)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka Jana 40g** **Serek kanapkowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka Jana 40g** **Serek kanapkowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka Jana 40g** **Serek kanapkowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka Jana 40g** **Serek kanapkowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka Jana 20g** **Serek kanapkowy** *(7)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(7)* **Szynka Jana 40g** **Serek kanapkowy** *(7)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**

WYLICZENIA	**Energia:1878** **B:80** **T:70** **W:247** **NKT:39** **C:52** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1988** **B:84** **T:68** **W:278** **NKT:37** **C:53** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1993** **B:79** **T:68** **W:258** **NKT:38** **C:53** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1964** **B:82** **T:71** **W:265** **NKT:39** **C:67** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1423** **B:51** **T:52** **W:198** **NKT:30** **C:58** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1850** **B:78** **T:68** **W:245** **NKT:39** **C:53** **Bł:29** **S:6**