

01.01.2026, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 80g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 80g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2181,0 białko [g]: 124,9, tłuszcze [g]: 59,34, NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 300,5, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 36,5, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2227,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 311,0, cukry proste [g]: 29,7, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,0 białko [g]: 130,9, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 309,4, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 40,0, sól [g]: 6,3

02.01.2026, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2129 białko [g]: 93.90, tłuszcze [g]: 75.17, NKT [g]: 35,25, węglowodany [g]: 281.54, cukry proste [g]: 30,51, błonnik [g]: 27.10, sól [g]: 15.86	wartość energetyczna [kcal]: 1990 białko [g]: 87.23, tłuszcze [g]: 57.87, NKT [g]: 23,84, węglowodany [g]: 290.78, cukry proste [g]: 31,39, błonnik [g]: 25.50, sól [g]: 4.64	wartość energetyczna [kcal]: 1990 białko [g]: 87.23, tłuszcze [g]: 57.87, NKT [g]: 23,84, węglowodany [g]: 290.78, cukry proste [g]: 31,39, błonnik [g]: 25.50, sól [g]: 4.64	wartość energetyczna [kcal]: 1990 białko [g]: 87.23, tłuszcze [g]: 57.87, NKT [g]: 23,84, węglowodany [g]: 290.78, cukry proste [g]: 31,39, błonnik [g]: 25.50, sól [g]: 4.64	wartość energetyczna [kcal]: 1990 białko [g]: 87.23, tłuszcze [g]: 57.87, NKT [g]: 23,84, węglowodany [g]: 290.78, cukry proste [g]: 31,39, błonnik [g]: 25.50, sól [g]: 4.64	wartość energetyczna [kcal]: 2210 białko [g]: 94.81, tłuszcze [g]: 79.49, NKT [g]: 37,23, węglowodany [g]: 291.99, cukry proste [g]: 23,68, błonnik [g]: 29.48, sól [g]: 16.40

03.01.2026, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g sałata-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 80g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 80g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g sałata-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1920,1 białko [g]: 100,3, tłuszcze [g]: 49,1, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 283,8, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 7,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 38,4, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1969,1 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 21,4, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 8,0

04.01.2026, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR),, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2061,4 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,8	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2063,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 297,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2016,0 białko [g]: 85,0, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 300,2, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 7,5

05.01.2026, PONIEDZIAŁEK

[illegible]

06.01.2026, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), ogórek konserwowy – 50g (GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), ogórek konserwowy – 50g (GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE), sałata-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2509,0 białko [g]: 120,2, tłuszcze [g]: 70,3 NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 350,6, cukry proste [g]: 44,6, błonnik [g]: 37,2, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2420,0 białko [g]: 120,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 348,3, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 33, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2420,0 białko [g]: 120,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 348,3, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 33, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2420,0 białko [g]: 120,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 348,3, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 33, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2420,0 białko [g]: 120,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 348,3, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 33, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2532,0 białko [g]: 130,0, tłuszcze [g]: 80,1, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 337,1, cukry proste [g]: 49,4, błonnik [g]: 40, sól [g]: 5,2

07.01.2026, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : ryż brązowy na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 311,5, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 311,5, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 311,5, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 311,5, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 311,5, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2250, białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 62,5, NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 323,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 5,1

08.01.2026, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g ogórek kiszony – 50 g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50 g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50 g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50 g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50 g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g ogórek kiszony – 50 g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100ml (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa marchewkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel 150g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel 150g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel 150g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: kisiel 150g	Zblendowane: zupa marchewkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel 150g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: kisiel 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), sałata-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1910 białko [g]: 95,1, tłuszcze [g]: 49,2 NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 334, cukry proste [g]: 75,8, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 46,2 NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 334, cukry proste [g]: 75,8, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 46,2 NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 334, cukry proste [g]: 75,8, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 46,2 NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 334, cukry proste [g]: 75,8, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 46,2 NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 334, cukry proste [g]: 75,8, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1911 białko [g]: 97,1, tłuszcze [g]: 51,2 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 282,6, cukry proste [g]: 50,0 błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 5,1

09.01.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1835 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 53,3 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1873 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 53,1 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1873 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 53,1 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1873 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 53,1 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1873 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 53,1 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1892 białko [g]: 90,2, tłuszcze [g]: 58,9 NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 264, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 30, sól [g]: 5,0

10.01.2026, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa -20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1921 białko [g]: 91,2 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 277,3 cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 3,7	wartość energetyczna [kcal]: 1989 białko [g]: 91,9 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 291,2 cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,9	wartość energetyczna [kcal]: 1989 białko [g]: 91,9 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 291,2 cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,9	wartość energetyczna [kcal]: 1989 białko [g]: 91,9 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 291,2 cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,9	wartość energetyczna [kcal]: 1989 białko [g]: 91,9 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 291,2 cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,9	wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 101, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 293,7 cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 5,0