

21.01.2026, 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) twaróg półtłusty – 60g (MLE) polędwica sopocka – 20g pomidor – 50g papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) polędwica sopocka – 20g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) polędwica sopocka – 20g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) polędwica sopocka – 20g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) polędwica sopocka – 20g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) polędwica sopocka – 20g papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem(z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)
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) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (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
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1949 białko [g]: 93.26, tłuszcze [g]: 58.36, NKT [g]: 23.12, węglowodany [g]: 275.39, cukry proste [g]: 25,65, błonnik [g]: 28.74, sól [g]: 5.30	wartość energetyczna [kcal]: 1989 białko [g]: 94.52, tłuszcze [g]: 54.09, NKT [g]: 24.17, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 21,47, błonnik [g]: 23.52, sól [g]: 3.97	wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2080,6 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 38,2, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2015 białko [g]: 100.01, tłuszcze [g]: 61.81, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 277.31, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 34.68, sól [g]: 6.21

22.01.2026, 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) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g 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 – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g , pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g surówka z białej kapusty z marchewką – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) miód – 30g rzodkiew biała – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) miód – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) miód – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) miód – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) miód – 30g rzodkiew biała – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2128,5 białko [g]: 112,8, tłuszcze [g]: 79,9, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 248,6, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 19,1, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2186,1 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2186,1 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2166,2 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 240,6, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2185,1 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2399,2 białko [g]: 127,5, tłuszcze [g]: 94,3, NKT [g]: 19,7, węglowodany [g]: 271,4, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5

23.01.2026, 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) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ogórek konserwowy – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ogórek konserwowy – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> 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> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (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> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR , pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2075, białko [g]: 86.66, tłuszcze [g]: 65.13, NKT [g]: 27,87, węglowodany [g]: 295.11, cukry proste [g]: 18,9, błonnik [g]: 27.27 sól [g]: 6.49	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1939, białko [g]: 79.82 tłuszcze [g]: 54.12, NKT [g]: 22,88 węglowodany [g]: 293.93, cukry proste [g]: 24,67, błonnik [g]: 27.94, sól [g]: 4.53	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1939, białko [g]: 79.82 tłuszcze [g]: 54.12, NKT [g]: 22,88 węglowodany [g]: 293.93, cukry proste [g]: 24,67, błonnik [g]: 27.94, sól [g]: 4.53	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1937, białko [g]: 79.82 tłuszcze [g]: 54.12, NKT [g]: 22,88 węglowodany [g]: 293.93, cukry proste [g]: 24,67, błonnik [g]: 27.94, sól [g]: 4.53	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1939, białko [g]: 79.82 tłuszcze [g]: 54.12, NKT [g]: 22,88 węglowodany [g]: 293.93, cukry proste [g]: 24,67, błonnik [g]: 27.94, sól [g]: 4.53	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2251, białko [g]: 97.20, tłuszcze [g]: 72.03, NKT [g]: 30,24, węglowodany [g]: 316.29 cukry proste [g]: 36,07, błonnik [g]: 32.57, sól [g]: 7.10

24.01.2026, 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) połudwica sopocka – 60g ogórek świeży – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) połudwica sopocka – 60g ogórek świeży – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połdwica sopocka -20g , pomidor-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> jabłko – 180g	zupa pietruszkowa 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 pietruszkowa 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 pietruszkowa 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 pietruszkowa 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> jabłko – 180g
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 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), połdwica sopocka -20g , pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1929,1 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

25.01.2026, 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 indyka– 40g (SOJ, MLE), 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 indyka– 40g (SOJ, MLE), 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 indyka– 40g (SOJ, MLE), 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 indyka– 40g (SOJ, MLE), 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 indyka– 40g (SOJ, MLE), 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 indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250 ml (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 Podwieczorek: banan – 120g	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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	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 Podwieczorek: banan – 120g
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 sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g 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 sałata – 10g 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]: 2069,4 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]: 2089,0 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]: 2086,0 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]: 2069,0 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]: 2098,0 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

26.01.2026, PONIEDZIAŁEK

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) ser żółty - 60g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty - 30g (MLE) włoszczyzna kostka - 50g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty - 30g (MLE) włoszczyzna kostka - 50g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty - 30g (MLE) włoszczyzna kostka - 50g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty - 30g (MLE) włoszczyzna kostka - 50g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią 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> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	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> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	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> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	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> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	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> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g	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> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 40g (MLE, SEL) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 40g (MLE, SEL) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 40g (MLE, SEL) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 40g (MLE, SEL) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 40g (MLE, SEL) 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 wieprzowa z warzywami - 40g (MLE, SEL) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą - 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2119 białko [g]: 101.04 tłuszcze [g]: 62.29, NKT [g]: 24,16, węglowodany [g]: 299.85 cukry proste [g]: 25,73, błonnik [g]: 22.43, sól [g]: 6.79	wartość energetyczna [kcal]: 1976 białko [g]: 87.83, tłuszcze [g]: 49.12, NKT [g]: 19,85, węglowodany [g]: 305.53, cukry proste [g]: 33,23, błonnik [g]: 19.41, sól [g]: 5.17	wartość energetyczna [kcal]: 1976 białko [g]: 87.83, tłuszcze [g]: 49.12, NKT [g]: 19,85, węglowodany [g]: 305.53, cukry proste [g]: 33,23, błonnik [g]: 19.41, sól [g]: 5.17	wartość energetyczna [kcal]: 1976 białko [g]: 87.83, tłuszcze [g]: 49.12, NKT [g]: 19,85, węglowodany [g]: 305.53, cukry proste [g]: 33,23, błonnik [g]: 19.41, sól [g]: 5.17	wartość energetyczna [kcal]: 1976, białko [g]: 87.83, tłuszcze [g]: 49.12, NKT [g]: 19,85, węglowodany [g]: 305.53, cukry proste [g]: 33,23, błonnik [g]: 19.41, sól [g]: 5.17	wartość energetyczna [kcal]: 2294, białko [g]: 112,26, tłuszcze [g]: 70.82, NKT [g]: 28,35, węglowodany [g]: 315.09, cukry proste [g]: 11,79, błonnik [g]: 28.07, sól [g]: 7.98

27.01.2026, 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 jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 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 ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE) sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2165, białko [g]: 99.61, tłuszcze [g]: 60.16, NKT [g]: 25.84, węglowodany [g]: 317.24, cukry proste [g]: 25.18, błonnik [g]: 27.35, sól [g]: 15.20	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2019, białko [g]: 88.83, tłuszcze [g]: 45.94, NKT [g]: 16.05, węglowodany [g]: 321.62, cukry proste [g]: 19.72, błonnik [g]: 23.02, sól [g]: 4.65	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2019, białko [g]: 88.83, tłuszcze [g]: 45.94, NKT [g]: 16.05, węglowodany [g]: 321.62, cukry proste [g]: 19.72, błonnik [g]: 23.02, sól [g]: 4.65	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2019, białko [g]: 88.83, tłuszcze [g]: 45.94, NKT [g]: 16.05, węglowodany [g]: 321.62, cukry proste [g]: 19.72, błonnik [g]: 23.02, sól [g]: 4.65	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2019, białko [g]: 88.83, tłuszcze [g]: 45.94, NKT [g]: 16.05, węglowodany [g]: 321.62, cukry proste [g]: 19.72, błonnik [g]: 23.02, sól [g]: 4.65	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139, białko [g]: 102.56, tłuszcze [g]: 63.91, NKT [g]: 28.44, węglowodany [g]: 302.03, cukry proste [g]: 25.35, błonnik [g]: 30.75, sól [g]: 15.84

28.01.2026, 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) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 50g rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (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>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (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>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (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>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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 indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), 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 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 indyka– 20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2000,2 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 75,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 4,0	wartość energetyczna [kcal]: 2052,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2048,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2030,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2048,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2219,9 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 82,5, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 287,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 5,1

29.01.2026, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: 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 ziemniaczana - 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 <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 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 <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), ogórek kiszony – 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), ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2105,6 białko [g]: 80,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 290,9, cukry proste [g]: 73,7, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2159,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 68,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 68,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 63,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 68,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2119,0 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 62,2, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 27,0, sól [g]: 5,9

30.01.2026, 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) papryka – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) włoszczyzna kostka – 50g (SEL) mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj na parze – 100g (JAJ) włoszczyzna kostka – 50g (SEL) mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj na parze – 100g (JAJ) włoszczyzna kostka – 50g (SEL) mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) włoszczyzna kostka – 50g (SEL) mix sałat – 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) papryka – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	Zblendowane: zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki pełnoziarniste na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1796, białko [g]: 78.10, tłuszcze [g]: 56.57, NKT [g]: 23,29, węglowodany [g]: 243.42, cukry proste [g]: 38,61, błonnik [g]: 24.32, sól [g]: 4.12	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1719, białko [g]: 79.61 , tłuszcze [g]: 56.77, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 234.40, cukry proste [g]: 35,05, błonnik [g]: 23.83, sól [g]: 4.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1726, białko [g]: 79.61 , tłuszcze [g]: 56.77, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 234.40, cukry proste [g]: 35,05, błonnik [g]: 23.83, sól [g]: 4.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1726, białko [g]: 79.61 , tłuszcze [g]: 56.77, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 234.40, cukry proste [g]: 35,05, błonnik [g]: 23.83, sól [g]: 4.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1726, białko [g]: 79.61 , tłuszcze [g]: 56.77, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 234.40, cukry proste [g]: 35,05, błonnik [g]: 23.83, sól [g]: 4.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1832, białko [g]: 83.08 , tłuszcze [g]: 60.68, NKT [g]: 26,46, węglowodany [g]: 248.59, cukry proste [g]: 24,64, błonnik [g]: 30.04, sól [g]: 4.48

31.01.2026, 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 konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g sałata – 10g 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 koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g 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:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1939 białko [g]: 92.42, tłuszcze [g]: 55.66, NKT [g]: 22,31, węglowodany [g]: 274.46, cukry proste [g]: 37,45, błonnik [g]: 20.11, sól [g]: 3.77	wartość energetyczna [kcal]: 1969 białko [g]: 92.91 , tłuszcze [g]: 55.72, NKT [g]: 22 węglowodany [g]: 280.46, cukry proste [g]: 38,73, błonnik [g]: 19.20, sól [g]: 3.85	wartość energetyczna [kcal]: 1962 białko [g]: 92.91 , tłuszcze [g]: 55.72, NKT [g]: 22 węglowodany [g]: 280.46, cukry proste [g]: 38,73, błonnik [g]: 19.20, sól [g]: 3.85	wartość energetyczna [kcal]: 1962 białko [g]: 92.91 , tłuszcze [g]: 55.72, NKT [g]: 22 węglowodany [g]: 280.46, cukry proste [g]: 38,73, błonnik [g]: 19.20, sól [g]: 3.85	wartość energetyczna [kcal]: 1962 białko [g]: 92.91 , tłuszcze [g]: 55.72, NKT [g]: 22 węglowodany [g]: 280.46, cukry proste [g]: 38,73, błonnik [g]: 19.20, sól [g]: 3.85	wartość energetyczna [kcal]: 2069, białko [g]: 102.65, tłuszcze [g]: 64.26, NKT [g]: 26,61 węglowodany [g]: 280.35, cukry proste [g]: 22,79, błonnik [g]: 28.07, sól [g]: 4.81