

01.02.2026, 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) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 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) połudwica sopocka – 40g twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g
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 sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE) włoszczyzna kostka – 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) papryka – 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:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1978,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 52,1, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 299,2, cukry proste [g]: 57,4, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 331,2, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 331,2, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2148,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 326,2, cukry proste [g]: 70,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 331,2, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1902,0 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 52,9, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 266,5, cukry proste [g]: 34,0, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 4,9

02.02.2026, 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor ze szczypiorkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g pomidor ze szczypiorkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcza – 150g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 80g sos potrawkowy – 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 80g sos potrawkowy – 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 80g sos potrawkowy – 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 80g sos potrawkowy – 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 80g sos potrawkowy – 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż brązowy gotowany – 80g sos potrawkowy – 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym – 50g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta twarogowo-pomidorowa – 50g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta twarogowo-pomidorowa – 50g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta twarogowo-pomidorowa – 50g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta twarogowo-pomidorowa – 50g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym – 50g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 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), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2322,0 białko [g]: 81,1, tłuszcze [g]: 78,0, NKT [g]: 38,3, węglowodany [g]: 331,0, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 2144,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 31,5, węglowodany [g]: 335,3, cukry proste [g]: 56,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 50,2, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 340,2, cukry proste [g]: 69,8, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2063,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 50,2, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 335,2, cukry proste [g]: 64,8, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 50,2, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 340,2, cukry proste [g]: 69,8, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2367,0 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]: 80,1, NKT [g]: 33,6, węglowodany [g]: 285,7, cukry proste [g]: 46,4, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 11,3

03.02.2026, 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 koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g 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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g 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 barszcz czerwony i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa barszcz czerwony i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa barszcz czerwony i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa barszcz czerwony i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	Zblendowane: zupa barszcz czerwony i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa barszcz czerwony i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 150g kompot owocowy z/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) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g 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 z indyka – 20g (SOJ, MLE)-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2274,0 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 75,0 NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 301,0, cukry proste [g]: 69,7, błonnik [g]: 38,0, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2318,0 białko [g]: 99,1, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 311,1, cukry proste [g]: 69,9, błonnik [g]: 35,6, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1964,0 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 322,0, cukry proste [g]: 69,8, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,0 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 318,0, cukry proste [g]: 64,8, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2318,0 białko [g]: 99,1, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 311,1, cukry proste [g]: 69,9, błonnik [g]: 35,6, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2360,0 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 314,1, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 40,5, sól [g]: 6,0

04.02.2026, 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) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 40g (MLE) ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 40g (MLE) włoszczyzna kostka – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 40g (MLE) włoszczyzna kostka – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 40g (MLE) włoszczyzna kostka – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 40g (MLE) włoszczyzna kostka – 50g rukola – 10g 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) pasta wieprzowa z pomidorami – 40g (MLE) ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ, SEZ) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń jaglany z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ, SEZ) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń jaglany z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ, SEZ) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń jaglany z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ, SEZ) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń jaglany z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ, SEZ) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń jaglany z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ, SEZ) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń jaglany – 200g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (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) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 10g 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 konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2349,0 białko [g]: 109,9, tłuszcze [g]: 70,0, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 309,0, cukry proste [g]: 60,0, błonnik [g]: 40,0, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2100, białko [g]: 108,2, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2100, białko [g]: 108,2, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2100, białko [g]: 108,2, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2100, białko [g]: 108,2, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2431,0 białko [g]: 119,8, tłuszcze [g]: 77,7, NKT [g]: 34,0, węglowodany [g]: 311,2, cukry proste [g]: 59,0, błonnik [g]: 40,3, sól [g]: 5,6

05.02.2026, 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) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 40g (JAJ, SEL) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 40g (JAJ, SEL) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) rukola – 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 pieczarkowa z ziemniakami i soczewicą - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pieczarkowa z ziemniakami i soczewicą - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 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) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g 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 – 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 truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	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]: 1997,0 białko [g]: 103,2, tłuszcze [g]: 62,7, NKT [g]: 30,6, węglowodany [g]: 275,6, cukry proste [g]: 68,1, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 9,2	wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 296,5, cukry proste [g]: 75,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 296,5, cukry proste [g]: 75,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 1986,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 291,5, cukry proste [g]: 70,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 296,5, cukry proste [g]: 75,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 1980,0 białko [g]: 106,8, tłuszcze [g]: 85,8, NKT [g]: 32,3, węglowodany [g]: 255,9, cukry proste [g]: 41,3, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 9,7

06.02.2026, 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 gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany – 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszanej z natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszanej z natką pietruszki (z olejem) – 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 twarogowo - chrzanowa – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka - 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]: 2213 białko [g]: 104.97, tłuszcze [g]: 60.93, NKT [g]: 25,13, węglowodany [g]: 323.02, cukry proste [g]: 22,97, błonnik [g]: 28.42, sól [g]: 5.79	wartość energetyczna [kcal]: 2221 białko [g]: 95.99, tłuszcze [g]: 52.15, NKT [g]: 22,13, węglowodany [g]: 353.96, cukry proste [g]: 37,29, błonnik [g]: 27.14, sól [g]: 5.24	wartość energetyczna [kcal]: 2221 białko [g]: 95.99, tłuszcze [g]: 52.15, NKT [g]: 22,13, węglowodany [g]: 353.96, cukry proste [g]: 37,29, błonnik [g]: 27.14, sól [g]: 5.24	wartość energetyczna [kcal]: 2221 białko [g]: 95.99, tłuszcze [g]: 52.15, NKT [g]: 22,13, węglowodany [g]: 353.96, cukry proste [g]: 37,29, błonnik [g]: 27.14, sól [g]: 5.24	wartość energetyczna [kcal]: 2221 białko [g]: 95.99, tłuszcze [g]: 52.15, NKT [g]: 22,13, węglowodany [g]: 353.96, cukry proste [g]: 37,29, błonnik [g]: 27.14, sól [g]: 5.24	wartość energetyczna [kcal]: 2306 białko [g]: 110.16, tłuszcze [g]: 65.78, NKT [g]: 26,55, węglowodany [g]: 333.41, cukry proste [g]: 34,62 błonnik [g]: 35.85, sól [g]: 6.33

07.02.2026, 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 cukinia gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g cukinia gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g cukinia gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g cukinia gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g cukinia 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) połudwica sopocka – 60g cukinia gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE) połudwica sopocka – 20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 100g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	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) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 100g
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
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), połudwica sopocka -20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1901,1 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 49,4, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1921,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1921,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1903,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 265,3, cukry proste [g]: 43,1, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1921,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2035,9 białko [g]: 108,9, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 9,5, węglowodany [g]: 287,2, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 8,0

08.02.2026, 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) pasta twarogowa z ziołami – 40g (MLE) dżem truskawkowy – 30g papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 40g (MLE) dżem truskawkowy – 30g włoszczyzna kostka gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 40g (MLE) dżem truskawkowy – 30g włoszczyzna kostka gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 40g (MLE) dżem truskawkowy – 30g włoszczyzna kostka gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 40g (MLE) dżem truskawkowy – 30g włoszczyzna kostka 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 twarogowa z ziołami – 40g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE) papryka – 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 piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb graham - 35g (GLU) chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1908 białko [g]: 99.65, tłuszcze [g]: 51.05 NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 274.55, cukry proste [g]: 43, błonnik [g]: 29.31, sól [g]: 4.10	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1899 białko [g]: 97.54, tłuszcze [g]: 50.76, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 273.52, cukry proste [g]: 41,14, błonnik [g]: 26.85, sól [g]: 4.23	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1899 białko [g]: 97.54, tłuszcze [g]: 50.76, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 273.52, cukry proste [g]: 41,14, błonnik [g]: 26.85, sól [g]: 4.23	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1899 białko [g]: 97.54, tłuszcze [g]: 50.76, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 273.52, cukry proste [g]: 41,14, błonnik [g]: 26.85, sól [g]: 4.23	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1899 białko [g]: 97.54, tłuszcze [g]: 50.76, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 273.52, cukry proste [g]: 41,14, błonnik [g]: 26.85, sól [g]: 4.23	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2041 białko [g]: 104.05, tłuszcze [g]: 58.23, NKT [g]: 24,42 węglowodany [g]: 290.17, cukry proste [g]: 34,18, błonnik [g]: 36.39, sól [g]: 5.11

09.02.2026, 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 - 20g (MLE) szynka z indyka - 40g (SOJ, MLE) marchew mini gotowana - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z indyka - 40g (SOJ, MLE) marchew mini gotowana - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z indyka - 40g (SOJ, MLE) marchew mini gotowana - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z indyka - 40g (SOJ, MLE) marchew mini gotowana - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z indyka - 40g (SOJ, 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) ser żółty - 20g (MLE) szynka z indyka - 40g (SOJ, MLE) marchew mini gotowana - 50g sałata - 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 krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos chrzanowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym, ogórkiem kiszonym i cebulą (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos koperkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos koperkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos koperkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos koperkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos chrzanowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym, ogórkiem kiszonym i cebulą (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)
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 - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami - 150g (RYB, SEL) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami - 150g (RYB, SEL) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami - 150g (RYB, SEL) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami - 150g (RYB, SEL) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami - 150g (RYB, SEL) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy - 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa - 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2281 białko [g]: 115.54, tłuszcze [g]: 67.45, NKT [g]: 29,73, węglowodany [g]: 319.31, cukry proste [g]: 31,79, błonnik [g]: 34.71, sól [g]: 5.49	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270 białko [g]: 115.25 , tłuszcze [g]: 63.58 NKT [g]: 28,61, węglowodany [g]: 325.01, cukry proste [g]: 32,73, błonnik [g]: 33.55, sól [g]: 5.11	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270 białko [g]: 115.25 , tłuszcze [g]: 63.58 NKT [g]: 28,61, węglowodany [g]: 325.01, cukry proste [g]: 32,73, błonnik [g]: 33.55, sól [g]: 5.11	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270 białko [g]: 115.25 , tłuszcze [g]: 63.58 NKT [g]: 28,61, węglowodany [g]: 325.01, cukry proste [g]: 32,73, błonnik [g]: 33.55, sól [g]: 5.11	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270 białko [g]: 115.25 , tłuszcze [g]: 63.58 NKT [g]: 28,61, węglowodany [g]: 325.01, cukry proste [g]: 32,73, błonnik [g]: 33.55, sól [g]: 5.11	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2574 białko [g]: 134.66, tłuszcze [g]: 78.78, NKT [g]: 33,51, węglowodany [g]: 349.45, cukry proste [g]: 30,19, błonnik [g]: 38.54, sól [g]: 7.03

10.02.2026, 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) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z ciecierzycy z burakiem – 40g pomidor – 50g sałata – 20g 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) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE)– 40g pomidor – 50g sałata – 20g 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) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE)– 40g pomidor – 50g sałata – 20g 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) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE)– 40g pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE)– 40g pomidor – 50g sałata – 20g 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) pasta z ciecierzycy z burakiem – 40g pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa cukiniowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa cukiniowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa cukiniowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa cukiniowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa cukiniowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa cukiniowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 100g 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 drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40 g polędwica sopocka – 40g ogórek konserwowy - 50 g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40 g polędwica sopocka – 40g włoszczyzna kostka gotowana - 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40 g polędwica sopocka – 40g włoszczyzna kostka gotowana - 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40 g polędwica sopocka – 40g włoszczyzna kostka gotowana - 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40g polędwica sopocka – 40 g włoszczyzna kostka gotowana - 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40g polędwica sopocka – 40 g ogórek konserwowy - 50 g sałata – 20g 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), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031 białko [g]: 100.58, tłuszcze [g]: 52.64, NKT [g]: 21,43 węglowodany [g]: 301.31, cukry proste [g]: 31,13, błonnik [g]: 27.63, sól [g]: 7.92	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 109.59, tłuszcze [g]: 53.55, NKT [g]: 22,0 6, węglowodany [g]: 312.35, cukry proste [g]: 33,57, błonnik [g]: 28.15, sól [g]: 7.74	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 109.59, tłuszcze [g]: 53.55, NKT [g]: 22,0 6, węglowodany [g]: 312.35, cukry proste [g]: 33,57, błonnik [g]: 28.15, sól [g]: 7.74	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 109.59, tłuszcze [g]: 53.55, NKT [g]: 22,0 6, węglowodany [g]: 312.35, cukry proste [g]: 33,57, błonnik [g]: 28.15, sól [g]: 7.74	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 109.59, tłuszcze [g]: 53.55, NKT [g]: 22,0 6, węglowodany [g]: 312.35, cukry proste [g]: 33,57, błonnik [g]: 28.15, sól [g]: 7.74	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2180 białko [g]: 108.68, tłuszcze [g]: 59.07, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 318.92, cukry proste [g]: 26,22, błonnik [g]: 34.71 sól [g]: 9.06