

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
02.01.2026 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <u>SOJ, może zawierać: S02, _</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 300 g Ryba smażona 120 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL, _</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>385,8</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 97 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,5 <b>Sól</b> [g] 9,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <u>SOJ, może zawierać: S02, _</u> ) Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL, _</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>179,5</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 92,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,6 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21
	Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <u>SOJ, może zawierać: S02, _</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL, _</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>344,1</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 98,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,2 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,5

02.01.2026 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> _) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> _) <b>może zawierać:</b> <b>S02,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> _) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> _) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> _) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt ( <b>JAJ,</b> _) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> _) Roślinne do smarowania 5 g Ryba gotowana 100 g ( <b>RYB,</b> _)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 336,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 351,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,3 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> _) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> _) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> _) <b>może zawierać:</b> <b>S02,</b> ) Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> _)	Zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> _) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> _) Kompot czarna porzeczka 250 g	Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> _) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt ( <b>JAJ,</b> _) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL,</b> _) <b>może zawierać:</b> <b>SEL,</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 224,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,6 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19	
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> _) <b>może zawierać:</b> <b>S02,</b> ) Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL,</b> _) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> _) Kompot czarna porzeczka 250 g	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt ( <b>JAJ,</b> _) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL,</b> _) <b>może zawierać:</b> <b>SEL,</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 007,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 72,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,2 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,6	

03.01.2026 sobota	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Żurek 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ) Makaron z mięsem w sosie 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 588,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 363,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,4 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,1
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Makaron z mięsem w sosie 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 648,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 376,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,7 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,4
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Makaron z mięsem w sosie 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 678,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 399 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,6 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1

03.01.2026 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ) Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> )	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ) Roślinne do smarowania 5 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> , <u>  </u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 659,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 383,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,8 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,7
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <u>  </u> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ) Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> )	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ) Makaron z mięsem w sosie 300 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 735,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 379,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,1 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,5
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> , <u>  </u> ) Ziemniaki 300 g Gulasz bez glutenu 120 g ( <b>SEL</b> , <u>  </u> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 175,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 73,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,6 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,6

04.01.2026 niedziela	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Pomidorowa z ryżem i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 300 g Zeberka duszone 220 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, może zawierać: GOR, S02</b> ) Galaretki owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 446,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 101 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,4 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 200 g ( <b>GLU</b> ) Galaretki owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 166,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,9
	Bogatoresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Galaretki owocowa 250 ml	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 152,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 49 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3

04.01.2026 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 400,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 52,9
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g ( <b>MLE,</b> )	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU,</b> ) Buraczki gotowane 200 g ( <b>GLU,</b> ) Galaretko owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 18
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Galaretko owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 766 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,2

05.01.2026 poniedziałek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	Grochowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <u>GLU</u> ) Gulasz podstawa 120 g ( <u>GLU</u> ) Surówka z pora 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>może zawierać: GOR, S02</u> ) Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 512,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 105 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 370,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,2 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <u>GLU</u> ) Gulasz dieta 120 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ) Marchewka gotowana 200 g ( <u>GLU</u> ) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 388,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 351,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3
	Bogatorozstkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <u>GLU</u> ) Gulasz dieta 120 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ) Surówka z pora z olejem 200 g Syrup owocowy 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 449,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 370,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,6 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,9

05.01.2026 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Grochowa 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <b>GLU,</b> ) Gulasz dieta 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <b>MLE,</b> ) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Polędwica sopočka 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>335,3</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 95,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 378,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,6 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,2
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <b>GLU,</b> ) Gulasz dieta 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>GLU,</b> ) Syrop owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <b>MLE,</b> ) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>388,3</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 100,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 351,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Gulasz bez glutenu 120 g ( <b>SEL,</b> ) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Syrop owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 <b>903,3</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 60,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 294,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 33 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,1

06.01.2026 wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Piernik 80 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	Neapolitańska 350 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Schab pieczony 100 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z czerwonej kapusty 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u> ) Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Rozszponka 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Piernik 80 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	Jarzynowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 200 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Rozszponka 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 396,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 100,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Bogatoreszkawkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Piernik 80 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	Jarzynowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Kefir 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Rozszponka 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 767,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 418,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 114,5 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

06.01.2026 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Kefir 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 591,1 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jarzynowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 200 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Kompot truskawka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,1 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,7

07.01.2026 środa	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Bigos 350 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Konserwa rybna 1 szt ( <u>RYB, może zawierać: SO2,</u> ) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <u>GLU,</u> ) Marchewka gotowana 200 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 120 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

07.01.2026 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 343 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 391,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,2
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU,</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>GLU,</b> ) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL, może zawierać: SEL,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL, może zawierać: SEL,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 780 Białko ogółem [g] 59,6 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

08.01.2026 czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE, </b> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, </b> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ, może zawierać: S02, </b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Pieczarkowa ze śmietaną 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, </b> ) Ziemniaki 300 g Kotlet z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, </b> ) Sałata ze śmietaną 140 g ( <b>MLE, </b> ) Galaretką owocową 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, </b> ) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa 250 g ( <b>JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02, </b> ) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE, </b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU, </b> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ, może zawierać: S02, </b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml ( <b>SEL, </b> ) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g ( <b>GLU, SEL, </b> ) Sałata z jogurtem 140 g ( <b>MLE, </b> ) Galaretką owocową 250 ml		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU, </b> ) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa dieta 250 g ( <b>JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02, </b> ) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Bogatorresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE, </b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, </b> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ, może zawierać: S02, </b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml ( <b>SEL, </b> ) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g ( <b>GLU, SEL, </b> ) Sałata z jogurtem 140 g ( <b>MLE, </b> ) Galaretką owocową 250 ml	Kefir 1 szt ( <b>MLE, </b> )	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, </b> ) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa 250 g ( <b>JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02, </b> ) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,8 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 107,6 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

08.01.2026 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> <u>może zawierać: S02,</u> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) Sałata z jogurtem 140 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot truskawka 250 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa 250 g ( <b>JAJ,</b> <b>SEL,</b> <u>może zawierać: GOR, S02,</u> ) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Polędwica sopočka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 510,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,8
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> <u>może zawierać: S02,</u> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) Sałata z jogurtem 140 g ( <b>MLE,</b> ) Galaretką owocową 250 ml	Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa dieta 250 g ( <b>JAJ,</b> <b>SEL,</b> <u>może zawierać: GOR, S02,</u> ) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4	
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> <u>może zawierać: S02,</u> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka bez glutenu 120 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata z olejem 140 g Galaretką owocową 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa dieta 250 g ( <b>JAJ,</b> <b>SEL,</b> <u>może zawierać: GOR, S02,</u> ) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 309 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 17