

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
19.12.2025 piątek	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 Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ, może zawierać: S02, _</b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Ziemniaki 300 g Ryba smażona 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, _</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <b>MLE, _</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 459,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,9 <b>Sól</b> [g] 8 <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 Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ, może zawierać: S02, _</b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL, _</b> ) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <b>MLE, _</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 254,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,4
	Bogatoresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL, _</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kisiel 250 g	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, _</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <b>MLE, _</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 409,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 356,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,1 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,2

19.12.2025 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: S02,</b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kisiel 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <b>MLE,</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Ryba gotowana 100 g ( <b>RYB,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,5
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> <b>może zawierać: S02,</b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g ( <b>MLE,</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt ( <b>SOJ,</b> <b>może zawierać: S02,</b> ) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 020,3 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,9

20.12.2025 sobota	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>1</sub> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> , <sub>1</sub> )	Kalafiorowa ze śmietaną 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <sub>1</sub> ) Ziemniaki 300 g Klopsik 120 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <sub>1</sub> ) Sos chrzanowy 50 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <sub>1</sub> ) Buraczki gotowane 200 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Ogórek kiszony 100 g Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 525,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 375,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,5 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>1</sub> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> , <sub>1</sub> )	Kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <sub>1</sub> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <sub>1</sub> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Buraczki gotowane 200 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 329,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,6 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2
	Bogatorzeszkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>1</sub> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> , <sub>1</sub> )	Kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <sub>1</sub> ) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <sub>1</sub> ) Sos koperkowy dieta 50 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Buraczki gotowane 200 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Syrup owocowy 250 g	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>1</sub> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 445,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 389,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,6

20.12.2025 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	Kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, 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> ) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 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> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 743,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 426,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,1
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, 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> ) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 329,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 361,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,6 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 883,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 71,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 295,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,5 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15,7

21.12.2025 niedziela	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	Koperkowa ze śmietaną 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <u>GLU,</u> ) Karkówka w sosie 120 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,8 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	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	Koperkowa 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <u>GLU,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 213,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	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	Koperkowa 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <u>GLU,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL,</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 360 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1

21.12.2025 niedziela	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	Koperkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <b>GLU,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 263,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 102 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 373 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,8
	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> )	Koperkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna 80 g ( <b>GLU,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g	Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL, może zawierać: SEL,</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 225,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,6	
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sałata vinegret 200 g Kisiel 250 g	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL, może zawierać: SEL,</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 876,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 61,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 293,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,1 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7	

22.12.2025 poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Pieczarkowa ze śmietaną 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) Surówka z pora 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GOR, SO2,</u> ) Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Śledź z cebulą 120 g ( <u>RYB,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 742,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 112,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 341 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,4 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g ( <u>GLU, SEL,</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 Szyńka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 195,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Pieczarkowa 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Kefir 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU,</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 393 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,1 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1

22.12.2025 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Blok szynkowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
	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 Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</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 jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 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 Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 847 Białko ogółem [g] 58,3 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,5

23.12.2025 wtorek	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Grochowa 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) Kurczak w sosie z ryżem (podstawa) 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GOR, S02</u> ) Galaretka owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) Kurczak w sosie z ryżem 300 g ( <u>SEL</u> ) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Bogatoresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Grochowa 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) Kurczak w sosie z ryżem 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Galaretka owocowa 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <u>GLU</u> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL, może zawierać: SEL</u> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9

23.12.2025 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU.</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>SEL.</b> ) Kurczak w sosie z ryżem 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU.</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU.</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Polędwica sopočka 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 540,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 121 <b>Tłuszcz</b> [g] 71 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 378,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51 <b>Sól</b> [g] 10,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,9
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>JAJ.</b> , <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU.</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> )	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>SEL.</b> ) Kurczak w sosie z ryżem 300 g ( <b>SEL.</b> ) Galaretką owocową 250 ml		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU.</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL.</b> , <u>może zawierać: SEL.</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 349,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,2 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,8
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kurczak w sosie z ryżem 300 g ( <b>SEL.</b> ) Galaretką owocową 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL.</b> , <u>może zawierać: SEL.</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 944,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 75,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 290,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,7 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,5

24.12.2025 środa	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Barszcz czerwony ze śmietaną 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 300 g Kapusta wigilijna 250 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Ryba po grecku 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Makaron z makiem 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Piernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 982,1 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 466,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 156,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kopytka 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Ryba po grecku 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Makaron z makiem 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Piernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 032,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 510,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 154,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Bogatorreszkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 300 g Kapusta wigilijna 250 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Ryba po grecku 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Makaron z makiem 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Piernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 089,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 498 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 164,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8

24.12.2025 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Kapusta wigilijna 250 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Ryba po grecku 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Makaron z makiem 200 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 405,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 62,4
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kopytka 300 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Ryba po grecku 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Makaron z makiem 200 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Piernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 076,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 498,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 147,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Kluski śląskie dieta 300 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Ryba po grecku 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,6 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

25.12.2025 czwartek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Mandarynki 200 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Makowiec 80 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: MLE,</b> )	Rosół 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Drób pieczony 250 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Mandarynki 200 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Makowiec 80 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: MLE,</b> )	Rosół 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Mandarynki 200 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Makowiec 80 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: MLE,</b> )	Rosół 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 835,9 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

25.12.2025 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	Rosół 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 5 g Szynka zapiekana 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 564 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 359,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,4 <b>Sól</b> [g] 12,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Mandarynki 200 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	Rosół 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Sałata vinegret 200 g Syrop owocowy 250 g	Bułka pszenna 120 g ( <b>GLU,</b> ) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 725,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 137,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 345,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91 <b>Sól</b> [g] 10,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,7	
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Mandarynki 200 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Jarzynowa 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Sałata vinegret 200 g Syrop owocowy 250 g	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 374,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 333,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61 <b>Sól</b> [g] 3,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,4	