

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
26.12.2025 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, </u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Ciasto marchewkowe 80 g (<u>GLU, JAJ, </u>)	Brokułowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU, </u>) Schab pieczony 100 g (<u>GLU, </u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU, </u>) Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, </u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 604,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, </u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Ciasto marchewkowe 80 g (<u>GLU, JAJ, </u>)	Brokułowa 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>) 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 Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 558,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Bogatorreszkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU, </u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Ciasto marchewkowe 80 g (<u>GLU, JAJ, </u>)	Brokułowa 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>) Surówka z ogórka kiszzonego 135 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 Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 635 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

26.12.2025 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kompot truskawka 250 g	Kefir 1 szt (MLE,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 48
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (MLE,)	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna [kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) 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 Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,6

27.12.2025 sobota	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, .) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02.) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Szczawiowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL, .) Zeberka duszone 220 g (GLU, .) Ziemniaki 300 g Marchewka z groszkiem 200 g (GLU, może zawierać: S02.) Galaretką owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Konserva rybna 1 szt (RYB, może zawierać: S02.) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 518 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, .) Bułka pszenna 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02.) Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Ryżanka 350 ml (SEL, .) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL, .) Ziemniaki 300 g Marchewka gotowana 200 g (GLU, .) Galaretką owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (JAJ, .) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Bogatorzeszkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02.) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Ryżanka 350 ml (SEL, .) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL, .) Ziemniaki 300 g Marchewka z groszkiem 200 g (GLU, może zawierać: S02.) Galaretką owocowa 250 ml	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (JAJ, .) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8

27.12.2025 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Pieczewo wasa 30 g (GLU,)	Ryżanka 350 ml (SEL,) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Marchewka z jabłkiem 200 g (MLE,) Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (JAJ,) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Polędwica sopočka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 52
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE,)	Ryżanka 350 ml (SEL,) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Marchewka gotowana 200 g (GLU,) Galaretką owocową 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (JAJ,) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Ryżanka 350 ml (SEL,) Gulasz bez glutenu 120 g (SEL,) Ziemniaki 300 g Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Galaretką owocową 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (JAJ,) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 31,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

28.12.2025 niedziela	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek świeży 100 g Rozzponka 5 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Pejzanka ze śmietaną 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, <u>może zawierać: S02,</u>) Ziemniaki 300 g Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 614,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rozzponka 5 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,5 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	Bogatoresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek świeży 100 g Rozzponka 5 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Pejzanka 350 ml (GLU, JAJ, SEL, <u>może zawierać: S02,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 617 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

28.12.2025 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek świeży 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Pejzanka 350 ml (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: S02,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 890 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 427,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,5 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (JAJ,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 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] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 306 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,8

29.12.2025 poniedziałek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL, _) Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE, _) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2028,8 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, SEL, _) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE, _) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2177,1 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 101,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Bogatoreszkawkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL, _) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE, _) Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2303,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 399,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 106 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1

29.12.2025 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL,) Ryż 90 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Surówka z pora z olejem 200 g Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Jajko 1 szt (JAJ,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 398,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,7
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,9 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 18
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 772,7 Białko ogółem [g] 36,5 Tłuszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 312 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,7

30.12.2025 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Krupnik 350 ml (GLU, SEL, _) Ziemniaki 300 g Kotlet z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, _) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (JAJ, może zawierać: GOR, S02, _) Galaretki owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE, _)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 479,4 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Krupnik 350 ml (GLU, SEL, _) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, SEL, _) Marchewka gotowana 200 g (GLU, _) Galaretki owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE, _)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 266,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Krupnik 350 ml (GLU, SEL, _) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, SEL, _) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Galaretki owocowa 250 ml	Pieczywo wasa 30 g (GLU, _)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE, _)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

30.12.2025 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Krupnik 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka konserwowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 suma cukrów prostych [g] 28,7 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 50,9
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE,)	Krupnik 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, SEL,) Marchewka gotowana 200 g (GLU,) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Potrawka z kurczaka bez glutenu 120 g (SEL,) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,1 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,2

31.12.2025 środa	Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Twaróg z miodem 85 g (MLE,)</p> <p>Szpinak 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)</p> <p>Ogórkowa ze śmietaną 350 ml (GLU, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Klopsik 120 g (GLU, JAJ,)</p> <p>Sos chrzanowy 50 g (GLU, MLE,)</p> <p>Buraczki gotowane 200 g (GLU,)</p> <p>Kompot truskawka 250 g</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Polędwica sopocka 50 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 879,8</p> <p>Białko ogółem [g] 115,4</p> <p>Tłuszcz [g] 75</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 449,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 76,4</p> <p>Sól [g] 8,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</p>
	Łatwostrawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,)</p> <p>Bułka pszenna 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Twaróg z miodem 85 g (MLE,)</p> <p>Szpinak 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)</p> <p>Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (SEL,)</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Pulpet 100 g (GLU, JAJ,)</p> <p>Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,)</p> <p>Buraczki gotowane 200 g (GLU,)</p> <p>Kompot truskawka 250 g</p>		<p>Bułka pszenna 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Polędwica sopocka 50 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 742,2</p> <p>Białko ogółem [g] 111,6</p> <p>Tłuszcz [g] 62,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 445,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 78,6</p> <p>Sól [g] 8,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</p>
	Bogatorzeszkowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,)</p> <p>Pieczycwo mieszane 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Twaróg z miodem 85 g (MLE,)</p> <p>Szpinak 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)</p> <p>Ogórkowa 350 ml (GLU, SEL,)</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Pulpet 100 g (GLU, JAJ,)</p> <p>Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g</p> <p>Kompot truskawka 250 g</p>	Papryka 100 g	<p>Pieczycwo mieszane 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Polędwica sopocka 50 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 825,1</p> <p>Białko ogółem [g] 112,3</p> <p>Tłuszcz [g] 72,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 449,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81,6</p> <p>Sól [g] 9,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,7</p>

31.12.2025 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Ogórkowa 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 814,4 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 412,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,5
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (MLE,) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,2 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 445,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (JAJ,) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Kompot truskawka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] 1 888,5 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 31,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

01.01.2026 czwartek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Makowiec 80 g (GLU, JAJ, może zawierać: MLE,)	Kalafiorowa ze śmietaną 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Karkówka w sosie 120 g (SEL,) Sałata ze śmietaną 140 g (MLE,) Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Makowiec 80 g (GLU, JAJ, może zawierać: MLE,)	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,3 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Bogatorresztkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Makowiec 80 g (GLU, JAJ, może zawierać: MLE,)	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) Syrup owocowy 250 g	Kefir 1 szt (MLE,)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,1 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 422,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 105 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

01.01.2026 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) Kompot czarna porzeczka 250 g	Kefir 1 szt (MLE,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (MLE,)	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) Syrop owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 360,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 19
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Roszponka 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sałata z olejem 140 g Syrop owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 983,2 Białko ogółem [g] 56,3 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,3