

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
09.01.2026 piątek	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 Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE,</u>) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Brokułowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba smażona w warzywach 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE,</u>) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Brokułowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,5 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Bogatorresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE,</u>) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Brokułowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kisiel 250 g	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 413,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 109,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

09.01.2026 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (RYB, SEL,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kisiel 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Ryba gotowana 100 g (RYB,)	Wartość energetyczna [kcal] 2 379,5 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 50
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (MLE,) Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (RYB, SEL,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 113,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (RYB, SEL,) Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 838,3 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,5

10.01.2026 sobota	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL,) Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE,) Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zrazowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 039,7 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zrazowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 209,9 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Bogatoresztkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU,)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zrazowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 417 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 412,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5

10.01.2026 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL,) Ryż 90 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Jajko 1 szt (JAJ,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 413,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,7
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE,)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Kompot truskawka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 699,6 Białko ogółem [g] 38,1 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,7

11.01.2026 niedziela	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Barszcz czerwony ze śmietaną 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki 400 g Karkówka 100 g (<u>GLU</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (<u>JAJ</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , <u>SÓL</u>) Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU</u>) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Bogatorazunkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Syrup owocowy 250 g	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9

11.01.2026 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Barszcz czerwony 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,4 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,7
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Barszcz czerwony 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Marchewka gotowana 200 g (GLU,) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] 1 958,6 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

12.01.2026 poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE.) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (GLU, SEL.) Ziemniaki 300 g Gołąbki w sosie pomidorowym 200 g (GLU, MLE.) Galaretki owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE.) Szynka zrazowa 30 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE.) Bułka pszenna 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (GLU, SEL.) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL.) Buraczki gotowane 200 g (GLU.) Galaretki owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE.) Szynka zrazowa 30 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 310,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE.) Pieczywo mieszane 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (GLU, SEL.) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL.) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Galaretki owocowa 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE.) Szynka zrazowa 30 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 350 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5

12.01.2026 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Krupnik 350 ml (GLU, SEL.) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL.) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE.) Szynka zrazowa 30 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU.) Roślinne do smarowania 5 g Szynka zapiekana 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 424,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 371 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE.) Bułka pszenna 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Krupnik 350 ml (GLU, SEL.) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL.) Buraczki gotowane 200 g (GLU.) Galaretki owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE.) Szynka zrazowa 30 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 513,1 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 19
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL.) Ziemniaki 300 g Gulasz bez glutenu 120 g (SEL.) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Galaretki owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 845,6 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 293 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,4

13.01.2026 wtorek	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 jubileuszowa 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Kalafiorowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g 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>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 456,6 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 196,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 354 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

13.01.2026 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Kalafiorowa 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	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 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] 2 319,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,8
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE,)	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL,) Makaron z mięsem w sosie 300 g (GLU, JAJ, SEL,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 102,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Banan 200 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 Szynka konserwowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 838,9 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,9

14.01.2026 środa	Podstawowa	Płatki jęczmienne 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>) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Rosół 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Drob pieczony 250 g Marchewka z groszkiem 200 g (<u>GLU, może zawierać: S02,</u>) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u>) Koper 0,06 szt Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,8 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 329 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne 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>) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Rosół 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Drob gotowany 250 g Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u>) Koper 0,06 szt Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,8 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Bogatoresztkowa	Płatki jęczmienne 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>) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Rosół 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Drob gotowany 250 g Marchewka z jabłkiem 200 g (<u>MLE,</u>) Kisiel 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u>) Koper 0,06 szt Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 97,5 Sól [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

14.01.2026 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (MLE,)	Rosół 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Marchewka z jabłkiem 200 g (MLE,) Kisiel 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (JAJ, może zawierać: GOR, S02,) Koper 0,06 szt Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Polędwica sopočka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 832,9 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 351 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 48,4
	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,) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (MLE,)	Rosół 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Marchewka gotowana 200 g (GLU,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (JAJ, może zawierać: GOR, S02,) Koper 0,06 szt Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 953,8 Białko ogółem [g] 150,8 Tłuszcz [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Drób gotowany 250 g Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (JAJ, może zawierać: GOR, S02,) Koper 0,06 szt Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 556,9 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1

15.01.2026 czwartek	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 Szynka zapiekana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Żurek 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Kotlet mielony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Surówka z pora 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 Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 227,1 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2042,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Bogatorresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Salatka z fasoli 150 g	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2247,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 47

15.01.2026 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Salatka z fasoli 150 g	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,4
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE,)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g 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 Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 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 Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 725,9 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,7