

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
16.01.2026 piątek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Ryba smażona 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Syrup owocowy 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 pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 597,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 407,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Syrup owocowy 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 pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 404,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Bogatorreszkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Syrup owocowy 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	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 pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 434,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2

16.01.2026 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Kiełbasa żywiecka 30 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (RYB, SEL,) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	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] 2 307,5 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 352 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,6
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (MLE,) Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (RYB, SEL,) Syrop owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 491,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 405,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (RYB, SEL,) Syrop owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 970 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

17.01.2026 sobota	Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml</p>	Banan 200 g	<p>Barszcz ukraiński ze śmietaną 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: S02,) Kurczak w sosie z ryżem (podstawa) 300 g (SEL,) Sałata vinegret 200 g Galaretki owocowa 250 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1</p>
	Łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml</p>	Banan 200 g	<p>Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, SEL,) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (SEL,) Sałata vinegret 200 g Galaretki owocowa 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9</p>
	Bogatorresztkowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml</p>	Banan 200 g	<p>Barszcz ukraiński 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: S02,) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (SEL,) Sałata vinegret 200 g Galaretki owocowa 250 ml</p>	Pomidorki koktajlowe 100 g	<p>Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7</p>

17.01.2026 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Chleb razowy 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE, _)	Barszcz ukraiński 350 ml (GLU, SEL, _) może zawierać: S02, _ Kurczak w sosie z ryżem 300 g (SEL, _) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 5 g Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 744,5 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 430,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,3
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE, _)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, SEL, _) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (SEL, _) Sałata vinegret 200 g Galaretki owocowa 250 ml	Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL, _) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (SEL, _) Sałata vinegret 200 g Galaretki owocowa 250 ml	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,8	

18.01.2026 niedziela	Podstawowa	Kasza manna 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	Wafle ryżowe 30 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Żeberka duszone 220 g (GLU,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Łatwostrawna	Kasza manna 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	Wafle ryżowe 30 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Bogatoreszkikowa	Kasza manna 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	Papryka 100 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU,)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

18.01.2026 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: SO2,) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Pieczycywo wasa 30 g (GLU,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Szynka 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] 2 406,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,6
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: SO2,) Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (MLE,)	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 226,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: SO2,) 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 Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 906,5 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,2

19.01.2026 poniedziałek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Brokułowa ze śmietaną 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza gryczana 90 g Karkówka w sosie 120 g (SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (MLE,) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kopytka 300 g (GLU, JAJ,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,2 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Bogatoreszkawkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza gryczana 90 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (MLE,) Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8

19.01.2026 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Brokułowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza gryczana 90 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (<u>MLE,</u>) Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 235,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,5
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Brokułowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kopytka 300 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Kluski śląskie dieta 300 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 45,3 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,9

20.01.2026 wtorek	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 Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Krupnik 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 300 g Bigos 350 g (GLU) Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Roślinne do smarowania 20 g Śledź z cebulą 120 g (RYB) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna 120 g (GLU) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Krupnik 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy dieta 50 g (GLU) Sałata z jogurtem 140 g (MLE) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	Bogatorazunkowa	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 Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Krupnik 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy dieta 50 g (GLU) Sałata z jogurtem 140 g (MLE) Syrup owocowy 250 g	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

20.01.2026 wtorek	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	Kefir 1 szt (MLE,)	Krupnik 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos pomidorowy dieta 50 g (GLU,) Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) 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] 2 607,1 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 411,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,2
	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	Kefir 1 szt (MLE,)	Krupnik 350 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos pomidorowy dieta 50 g (GLU,) Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 15
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (JAJ,) Sałata z olejem 140 g Syrup owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,2

21.01.2026 środa	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ, SEL,</u>) <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u>) <u>może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (<u>JAJ, SEL,</u>) <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u>) <u>może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Bogatorresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g	Sałatka z makreli 180 g (<u>JAJ, RYB, może zawierać: S02,</u>)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ, SEL,</u>) <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u>) <u>może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,5 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 391,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7

21.01.2026 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 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 czarna porzeczka 250 g	Sałatka z makreli 180 g (JAJ, RYB, może zawierać: S02,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka jubileuszowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 751,6 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 412,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,9
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 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 czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,4 Białko ogółem [g] 47,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

22.01.2026 czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Pejzanka ze śmietaną 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: S02,) Ziemniaki 300 g Klopsik 120 g (GLU, JAJ,) Sos chrzanowy 50 g (GLU, MLE,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 622,6 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 369 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 378 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Pejzanka 350 ml (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: S02,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Galaretka owocowa 250 ml	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 379,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

22.01.2026 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Pejzanka 350 ml (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: S02,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kompot truskawka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 598,8 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Galaretką owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 605,8 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (JAJ,) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Galaretką owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,1