ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka drobiowa gotowana 50g Jajko gotowane 10g Sałata zielona 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 250g Jogurt pitny truskawka-banan **(laktoza)**	450g Rosół z makaronem **(gluten)** 350g Udko pieczone 300 g Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty z ananasem 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Soczek owocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g **Ser żółty (laktoza)** 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2405 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka drobiowa gotowana 50g Jajko gotowane 10g Sałata zielona 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 150g Jogurt naturalny **(laktoza)**	450g Rosół z makaronem **(gluten)** 350g Udko pieczone 300 g Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty z marchewką 250g Kompot wieloowocowy	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g **Ser biały (laktoza)** 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata	120g Chleb graham 30g Pasztecik drobiowy	Energia: 2384 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 55,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 50 g **Bułka pszenna** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka drobiowa gotowana 50g Jajko gotowane 10g Sałata zielona 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem **(gluten)** 350g Udko gotowane 300 g Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty z ananasem 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g **Ser żółty (laktoza)** 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2335 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Niedziela 11.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 70 g Ser biały 25g Dżem truskawkowy 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g serek homogenizowany waniliowy (laktoza)	450g Barszcz czerwony z ziemniakami **(laktoza)** 350g **Łazanki z kapustą białą z boczkiem gotowanym i kiełbasą (gluten)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Soczek wieloowocowy	80 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 200 g Kiełbasa podwawelska na gorąco 50g Pomidor 30g Musztarda 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2293 kcal Białko: 14,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 60 g Ser biały 40g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 150g Jabłko	450g Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350g **Łazanki z jarzynami gotowanymi (gluten)** 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 200 g Kiełbasa podwawelska na gorąco 50g Pomidor 30g Ketchup 250 g Herbata	180g Serek wiejski **(laktoza)**	Energia: 2196 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 53,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 50 g **Bułka pszenna** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 70 g Ser biały 25g Dżem truskawkowy 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami **(laktoza)** 350g **Łazanki z jarzynami gotowanymi (gluten)** 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 200 g Parówki drobiowe 50g Pomidor 30g Ketchup 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2295 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Poniedziałek 12.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka gotowana wieprzowa 50g Pomidor 25g Dżem brzoskwiniowy 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g Jogurt owoce leśne **(laktoza)**	450g Zupa ziemniaczana **(gluten)** 350g **Gulasz wieprzowy z papryką czerwoną i pieczarkami (gluten, laktoza)** 100 g Ryż biały 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 120g Banan	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50g Ser żółty 50g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2368 kcal Białko: 15,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka gotowana drobiowa 50g Pomidor 20g Ser biały **(laktoza)** 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 150g Skyr naturalny **(laktoza)**	450g Zupa ziemniaczana **(gluten)** 350g **Gulasz drobiowy z papryką czerwoną i pieczarkami (gluten, laktoza)** 100 g Ryż brązowy 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 150g Serek wiejski 10g Rzodkiewka 250 g Herbata	250ml Kefir **(laktoza)**	Energia: 2377 kcal Białko: 17,85 % Tłuszcz: 28,12 % Kwasy tł. nasycone: 23,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka gotowana wieprzowa 50g Pomidor bez skórki 25g Dżem brzoskwiniowy 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana **(gluten)** 350g **Gulasz drobiowy z papryką czerwoną i pieczarkami (gluten, laktoza)** 100 g Ryż biały 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50g Ser żółty 50g Ogórek kiszony bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2336 kcal Białko: 15,80 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Wtorek 13.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka z indyka 15g Sałata zielona 30g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 120g Banan	450g **Zupa pieczarkowa z makaronem (gluten, laktoza)** 120g **Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (gluten)** 300 g Ziemniaki 150 g fasolka szparagowa z bułką tartą **(gluten)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g **Pączek z marmoladą (gluten)**	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g **Ser topiony śmietankowy (laktoza)** 50 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2291 kcal Białko: 15,78 % Tłuszcz: 29,26 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka z indyka 15g Sałata zielona 30g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 150g Jabłko	450g **Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten, laktoza)** 120g **Bitka wieprzowa gotowana** 300 g Ziemniaki 150 g fasolka szparagowa 250g Kompot z jabłek	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g **Ser biały (laktoza)** 50g Ogórek zielony 250 g Herbata	250ml **Kefir (laktoza)**	Energia: 2288 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Szynka z indyka 15g Sałata zielona 30g Pomidor bez skórki 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Rosół z makaronem (gluten)** 120g **Bitka wieprzowa gotowana** 300 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g **Ser topiony śmietankowy (laktoza)** 50g Ogórek zielony bez skórki 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Środa 14.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 200g Jabłko	450g **Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza)** 150g **Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza)** 300 g Ziemniaki 150g Surówka z jarzyn mieszanych **(laktoza)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK DLA DZIECI 200g Drożdżówka z serem **(gluten)**	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Szynka gotowana wieprzowa 50 g Papryka czerwona 10g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 150g Jogurt naturalny **(laktoza)**	450g **Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (gluten)** 150g **Schab gotowany** 300 g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki 250g Kompot z jabłek	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Szynka drobiowa gotowana 10g Sałata 40g Papryka czerwona 250 g Herbata	120g Chleb żytni **(gluten)** 40g Pasztecik drobiowy	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25g Dżem truskawkowy 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza)** 150g **Schab gotowany** 300 g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki 250g Kompot z jabłek	120g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Szynka drobiowa 40g Papryka czerwona 10g Sałata, 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Czwartek 15.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 75 g **Twarożek z rzodkiewką (laktoza)** 10g Sałata zielona 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 200g Pomarańcza	450g **Zupa grysikowa (gluten)** 150g **Ryba smażona (gluten, laktoza)** 300 g Ziemniaki 150g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g **Czekoladowy deser ryżowy (laktoza)**	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Pasztecik drobiowy podlaski 50 g ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2299 kcal Białko: 15,78 % Tłuszcz: 29,26 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 75 g **Twarożek z rzodkiewką (laktoza)** 10g Sałata 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 200 g Grejpfrut	450g **Zupa grysikowa (gluten)** 120g Ryba gotowana 300 g Ziemniaki 150g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Pasztecik drobiowy podlaski 50 g ogórek kiszony 250 g Herbata	**150g Jogurt naturalny (laktoza)**	Energia: 2298 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 75 g **Twarożek z rzodkiewką (laktoza)** 10g Sałata 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa grysikowa (gluten)** 120g Ryba gotowana 300 g Ziemniaki 150g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Pasztecik drobiowy podlaski 50 g ogórek kiszony bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2283 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Piątek 16.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50g **Ser topiony śmietankowy (laktoza)** 15g Miód porcjowany 10g Sałata lodowa 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 120g Banan	450g **Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)** 150g **Zraz w sosie pieczarkowym smażony (gluten, laktoza)** **150 g Kasza jęczmienna (gluten)** 150g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g **Śmietankowy deser ryżowy (laktoza)**	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Szynka drobiowa z indyka 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50g **Ser biały (laktoza)** 40g Pomidor 10g Sałata lodowa 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 200 g Grejpfrut	450g **Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabielana (gluten)** 150g **Pulpet w sosie pietruszkowym gotowany (gluten, laktoza)** **150 g Kasza jęczmienna (gluten)** 150g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Szynka drobiowa z indyka 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata	**180g Serek wiejski (laktoza)**	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50g **Ser topiony śmietankowy (laktoza)** 15g Miód porcjowany 10g Sałata lodowa 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)** 150g **Pulpet w sosie pietruszkowym gotowany (gluten, laktoza)** **150 g Kasza jęczmienna (gluten)** 150g Sałatka szwedzka bez cebuli 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Szynka drobiowa i indyka 50 g Pomidor bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Sobota 17.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50g **Szynka drobiowa** 50g Jajko gotowane 15g Sałata zielona 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 200g Pomarańcza	450g **Rosół z makaronem (gluten)** 300g **Udko pieczone (gluten)** 300g Ziemniaki 120g **Sałata z rzodkiewką i jogurtem naturalnym (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Mleczko czekoladowe **(laktoza)**	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Kiełbasa krakowska podsuszana 50 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50g Szynka drobiowa 50g Jajko gotowane 15g Sałata zielona 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 200 g Grejpfrut	450g **Rosół z makaronem (gluten)** 300g Udko gotowane 300g Ziemniaki 120g **Sałata z rzodkiewką i jogurtem naturalnym (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Kiełbasa krakowska podsuszana 50 g Pomidor 250 g Herbata	**200ml Kefir (laktoza)**	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50g **Szynka drobiowa** 50g Jajko gotowane 15g Sałata zielona 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Rosół z makaronem (gluten)** 300g Udko gotowane 300g Ziemniaki 120g **Sałata z rzodkiewką i jogurtem naturalnym (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50 g Kiełbasa krakowska podsuszana 50 g Pomidor bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Niedziela 18.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 60g **Ser biały (latoza)** 25g Dżem śliwkowy 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g Serek homogenizowany waniliowy **(laktoza)**	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami **(laktoza)** 350g **Spaghetti bolonese (gluten)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 120g Banan	80 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 200g **Sałatka makaronowa z kurczakiem, poram i ananasem (gluten, laktoza)** 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 60g **Ser biały (laktoza)** 30g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 200 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana 350g **Spaghetti bolonese z mięsa gotowanego (gluten)** 250g Kompot wieloowocowy 250g Kompot wieloowocowy	80 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 200g **Sałatka makaronowa z kurczakiem, poram bez ananasa (gluten, laktoza)** 250 g Herbata	**120g Chleb graham (gluten)** 40g Pasta z bakłażana	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 60g **Ser biały (laktoza)** 25g Dżem truskawkowy 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana 350g **Spaghetti bolonese z mięsa gotowanego (gluten)** 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 200g **Sałatka makaronowa z kurczakiem, ananasem bez pora (gluten, laktoza)** 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Poniedziałek 19.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g **Jogurt pitny jagodowy (laktoza)**	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza)** 150g **Kotlet z kurczaka smażony (gluten, laktoza)** 250g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150ml Soczek owocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50g Szynka farmeńska wieprzowa 10g Sałata zielona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g **Chleb graham (gluten)** 50g **Bułka graham (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** II ŚNIADANIE 150g **Jogurt naturalny (laktoza)**	450g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 150g Gotowana pierś z kurczaka 250g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50g Szynka z indyka 10g Sałata zielona 250 g Herbata	**120g Chleb graham (gluten)** 40g Pasta warzywna z suszonymi pomidorami	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 50g **Bułka pszenna (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor bez skórki 250g **Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)** 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza)** 150g Gotowana pierś z kurczaka 250g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 250g Kompot wieloowocowy	120 g **Chleb pszenno-żytni (gluten)** 10 g **Masło ekstra(laktoza)** 50g Szynka farmeńska wieprzowa 10g Sałata zielona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Wtorek 20.02.2026