ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Szynka gotowana 100g **Sałatka jarzynowa (jaja, laktoza)** 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 350g **Gołąbki w sosie pomidorowym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 50 g Kabanos 40 g **Jajko gotowane (jaja)** 100 g Papryka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2275 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Szynka gotowana 100g **Sałatka jarzynowa (jaja, laktoza)** 20 g Roszponka 250g Herbata II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 350g **Gołąbki w sosie pomidorowym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 40 g Kabanos 40 g **Jajko gotowane (jaja)** 100 g Papryka 250 g Herbata		Energia: 2313 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Szynka gotowana 100g **Sałatka jarzynowa (jaja, laktoza) z jogurtem naturalnym** 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 350g **Gołąbki niezawijane w sosie pomidorowym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)** **30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)**	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 50 g Salceson drobiowy 40 g **Jajko gotowane (jaja)** 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2266 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Szynka gotowana 80g **Sałatka jarzynowa (jaja, laktoza)** 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 350g **Gołąbki w sosie pomidorowym (gluten, laktoza)** 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 40 g Salceson drobiowy 40 g **Jajko gotowane (jaja)** 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2326 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 56,00 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

Niedziela 11.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Kapuśniak z ziemniakami 380g **Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza)** 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % 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				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g nektarynka	450g Kapuśniak z ziemniakami 380g **Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza)** 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g **Koktajl truskawkowy (laktoza)**	70 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250 g Herbata		Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g **Ser biały (laktoza)** 30g Dżem 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krem z marchewki (gluten, laktoza)** 380g **Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza)** 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g **Koktajl truskawkowy (laktoza)**	90 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2245 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Ser żółty (laktoza)** 100g Papryka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g nektarynka	450g Kapuśniak z ziemniakami 380g **Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza)** 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK **200g Koktajl truskawkowy (laktoza)**	70 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250 g Herbata		Energia: 2312 kcal Białko: 16,39 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 54,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Poniedziałek 12.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g **Sos koperkowy (laktoza, gluten)** 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g **Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)** 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata 10g 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				
90 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g **Bułka graham (gluten)** 30 g **Serek śmietankowy (laktoza)**	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g **Sos koperkowy (laktoza, gluten)** 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g **Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)** 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata		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				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 100g **Sałatka z warzyw gotowanych (laktoza, jaja)** 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g **Sos koperkowy (laktoza, gluten)** 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g **Twarożek z koperkiem (laktoza)** 100 g Sałata z oliwą 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 PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
90 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g **Bułka graham (gluten)** 30 g **Serek śmietankowy (laktoza)**	450g **Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)** 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g **Sos koperkowy (laktoza, gluten)** 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 80 g **Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)** 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2340 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 24,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,40 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1969 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Wtorek 13.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten)** 150g **Polędwiczki z kurczaka panierowane (gluten, laktoza, jaja, seler)** 30 g **Sos czosnkowy na zimno (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z ananasem 250g Kompot z wiśni	110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (laktoza, jaja)** 100 g **Sałatka z kukurydzy i jabłka (laktoza)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 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				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata II ŚNIADANIE **200 g serek wiejski (laktoza)**	450g **Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten)** 150g **Polędwiczki z kurczaka panierowane (gluten, laktoza, jaja, seler)** 30 g **Sos czosnkowy na zimno (laktoza)** 180 g Ryż brązowy 150 g Surówka z marchewki z ananasem 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (laktoza, jaja)** 100 g **Sałatka z kukurydzy i jabłka (laktoza)** 250 g Herbata		Energia: 2275 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				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten)** 150g Polędwiczki drobiowe gotowane 30 g **Sos koperkowy na zimno (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z ananasem 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 100 g Banan	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (laktoza, jaja)** 100 g **Sałatka z makaronem orzo i warzywami (laktoza, gluten)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2147 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
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE **200 g serek wiejski (laktoza)**	450g **Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten)** 150g Polędwiczki drobiowe gotowane 30 g **Sos koperkowy na zimno (laktoza)** 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z ananasem 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **Pasta jajeczna (laktoza, jaja)** 100 g **Sałatka z makaronem orzo i warzywami (laktoza, gluten)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2267 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**				

Środa 14.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier	450g **Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler)** 120g **Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Surówka colesław (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Bataty pieczone 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Sok pomarańczowy	450g **Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler)** 120g **Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Surówka colesław (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Bataty pieczone 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy konserwowy 100g **Sałata z jogurtem (laktoza)** 250g Herbata 10 g Cukier	450g **Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler)** 120g **Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Sałatka wiosenna (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Bataty pieczone 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Sok pomarańczowy	450g **Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler)** 120g **Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten)** 170 g **Ziemniaki (laktoza)** 150 g **Sałatka wiosenna (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Bataty pieczone 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2291 kcal Białko: 15,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 59,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1996 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Czwartek 15.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 100 g **jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja)** 30g Wędlina konserwowa 50 g Rzodkiewka 50 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza)** **350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza)** **150 g Jogurt naturalny (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy	110g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** 80 g **Śledzie w śmietanie** 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g 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				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 100 g **jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja)** 30g Wędlina konserwowa 50 g Rzodkiewka 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Śliwki	450g **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza)** **350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza)** **150 g Jogurt naturalny (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Sok wielowarzywny	90g **Chleb graham (gluten)** 10g **Masło ekstra(laktoza)** **80 g Śledzie w śmietanie** 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		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				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g **jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja)** 30g Wędlina konserwowa 100g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza)** **350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza)** **150 g Jogurt naturalny (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Brzoskwinia	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 200 g **Ryba gotowana w jarzynach (ryba)** 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 PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Masło ekstra (laktoza)** 100 g **jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja)** 30g Wędlina konserwowa 50 g Rzodkiewka 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE **150 g** Śliwki	450g **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza)** **350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza)** **150 g Jogurt naturalny (laktoza)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Sok wielowarzywny	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 200 g **Ryba gotowana w jarzynach (ryba)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2340 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,80 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Piątek 16.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100g Papryka konserwowa 250g Herbata 5 g Cukier 70 g Śliwki	450g **Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)** **(gluten, laktoza)** 300g Leczo 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g Polędwica sopocka 30 g **Serek topiony (laktoza)** 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % 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				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100g Papryka konserwowa 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g **Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)** **(gluten, laktoza)** 300g Leczo 180 Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g **Koktajl truskawkowy (laktoza)**	90 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g Polędwica sopocka 30 g **Serek topiony (laktoza)** 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata		Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100g Jabłko pieczone 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa ziemniaczana bez kiełbasy** **(gluten, laktoza)** 300g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewką 180 Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g **Koktajl truskawkowy (laktoza)**	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 50 g Polędwica sopocka 50 g **Serek wiejski (laktoza)** 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2275 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 58,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Salceson drobiowy 100g Papryka konserwowa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g **Zupa ziemniaczana** **(gluten, laktoza)** 300g Leczo 180 Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g **Koktajl truskawkowy (laktoza)**	90 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks(laktoza)** 50 g Polędwica sopocka 50 g **Serek wiejski (laktoza)** 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 17,12 % 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**				

Sobota 17.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 150g **Kotlet schabowy w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler)** 190 g Ziemniaki 150 g **Kapusta zasmażana (laktoza, gluten)** 250g Kompot wieloowocowy	110 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 50 g **Jajko gotowane (jaja)** 30 g **Ser biały (laktoza)** 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata II ŚNIADANIE 100 g Morele	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 150g **Kotlet schabowy w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler)** 190 g Ziemniaki 150 g **Kapusta zasmażana (laktoza, gluten)** 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	90 g **Chleb graham (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 50 g **Jajko gotowane (jaja)** 30 g **Ser biały (laktoza)** 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata		Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 150g Schab gotowany 190 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	90 g **Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 50 g **Jajko gotowane (jaja)** 30 g **Ser biały (laktoza)** 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,15 g Sód: 1911 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 100 g Morele	450g **Rosół (gluten, jaja, seler)** 150g Schab gotowany 190 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g **Jogurt naturalny (laktoza)**	70 g **Chleb pszenny (gluten)** 10 g **Miks (laktoza)** 50 g **Jajko gotowane (jaja)** 30 g **Ser biały (laktoza)** 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2386 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 58,89 % w tym cukry: 9,44 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1961 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Niedziela 18.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)** 420g **Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)** 250g Kompot z jabłek	110 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g **Serek homogenizowany naturalny (laktoza)**	450g **Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)** 420g **Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 60 g Kiwi	90 g **Chleb żytni razowy(gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g papryka 20 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy konserwowy 100 g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)** 420g **Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g **Serek homogenizowany naturalny (laktoza)**	110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb graham (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 80 g Pasztet drobiowy 100 g Ogórek kwaszony 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g **Serek homogenizowany naturalny (laktoza)**	450g **Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)** 420g **Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)** 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 60 g Kiwi	90 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2308 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,27 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 59,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,96 g Sód: 1958 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Poniedziałek 19.10.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g **Twarożek z koperkiem (laktoza)** 50 g **Jajko (jaja)** 100g Rzodkiewka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten)** **180g Eskalopki wieprzowe w sosie dyniowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g **Mizeria (laktoza)** 250g Kompot z wiśni	110g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks laktoza)** 100 g Kiełbasa parzona 120 g **Sałatka wiosenna (laktoza)** 250 g Herbata 10g 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				
110 g **Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g **Twarożek z koperkiem (laktoza)** 50 g **Jajko (jaja)** 100g Rzodkiewka, sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g **Kefir (laktoza)**	450g **Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten)** **180g Eskalopki wieprzowe w sosie dyniowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki **150 g Mizeria (laktoza)** 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g **Chleb żytni razowy (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Kiełbasa parzona 120 g **Sałatka wiosenna (laktoza)** 250 g Herbata		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				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g **Twarożek z koperkiem (laktoza)** 50 g **Jajko (jaja)** 100g sałata, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g **Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten)** **180g Eskalopki wieprzowe w sosie dyniowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z jabłkiem 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 200 g **Kefir (laktoza)**	110g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Kiełbasa parzona 120 g **Sałatka wiosenna (laktoza)** 250 g Herbata 10g 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
DIETA PODSTAWOWA 5 POSIŁKÓW				
110 g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 50 g **Twarożek z koperkiem (laktoza)** 50 g **Jajko (jaja)** 100g sałata, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g **Kefir (laktoza)**	450g **Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten)** **180g Eskalopki wieprzowe w sosie dyniowym (gluten, laktoza, jaja)** 180 g Ziemniaki 150 g **Mizeria (laktoza)** 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g **Chleb pszenny (gluten)** 10g **Miks (laktoza)** 100 g Kiełbasa parzona 120 g **Sałatka wiosenna (laktoza)** 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2252 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 26,84 % Kwasy tł. nasycone: 23,92 g Węglowodany: 58,06 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 34,11 g Sód: 1939 mg
*** Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**				

Wtorek 20.10.2026