

Niedziela, 11.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Ryż na mleku (250ml) (BIA) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Kielbasa biała parzona (80g) (GLU, SOJ) Musztarda (10g) (GOR) Serek topiony (25g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Pieczeń w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Kapusta czerwona gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salceson (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (BIA)	Energia: 2127,1 kcal Białko ogółem: 94,6g Tłuszcz: 72,5g Węglowodany: 275,8g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Ryż na mleku (250ml) (BIA) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Parówki na ciepło (80g) (GLU, SOJ) Ketchup (10g) Serek fromage (25g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Pieczeń w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (BIA)	Energia: 2127,1 kcal Białko ogółem: 94,6g Tłuszcz: 72,5g Węglowodany: 275,8g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Ryż na mleku (250ml) (BIA) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Parówki na ciepło (80g) (GLU, SOJ) Ketchup (10g) Serek fromage (25g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Pieczeń w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Twaróg (20g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (BIA)	Energia: 2240,7 kcal Białko ogółem: 99,8g Tłuszcz: 74,6g Węglowodany: 282,4g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Jogurt naturalny (150ml) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Kielbasa biała parzona (80g) (GLU, SOJ) Musztarda (10g) (GOR) Pomidor (50g) Roszponka Serek topiony (30g) (BIA) Drugie śniadanie: kiwi 100g	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Pieczeń w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Kapusta czerwona gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salceson(60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Energia: 2159 kcal Białko ogółem: 94,6g Tłuszcz: 72,5g Węglowodany: 280,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Poniedziałek, 12.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką (40g) (BIA) Papryka (50g) Rukola	Zupa toskańska z makaronem zabieleną (300ml) (SEL, BIA, GLU) Risotto z indykiem i warzywami (300g) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka z pieca (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z dżemem (85g) (GLU)	Energia: 2291,2 kcal Białko ogółem: 97,6g Tłuszcz: 90,7g Węglowodany: 262,6g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem (40g) (BIA) Pomidor (50g) Rukola	Zupa toskańska z makaronem zabieleną (300ml) (SEL, BIA, GLU) Risotto z indykiem i warzywami (300g) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka z pieca (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z dżemem (85g) (GLU)	Energia: 2291,2 kcal Białko ogółem: 97,6g Tłuszcz: 90,7g Węglowodany: 262,6g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem (40g) (BIA) Pomidor (50g) Rukola Jogurt owocowy 100g (BIA)	Zupa toskańska z makaronem zabieleną (300ml) (SEL, BIA, GLU) Risotto z indykiem i warzywami (300g) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Jajko na twardo (60g) (JAJ) Szynka z pieca (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z dżemem (85g) (GLU)	Energia: 2387,5 kcal Białko ogółem: 107,3g Tłuszcz: 97,1g Węglowodany: 262,6g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką (40g) (BIA) Jajko na twardo (60g) (JAJ) Papryka (50g) Rukola Drugie śniadanie: mus owocowo - warzywny 100g	Zupa toskańska z makaronem zabieleną (300ml) (SEL, BIA, GLU) Risotto z indykiem i warzywami z brązowego ryżu (300g) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka z pieca (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem na twardo (JAJ, GLU)	Energia: 2328,3 kcal Białko ogółem: 97,6g Tłuszcz: 90,9g Węglowodany: 263,2g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Wtorek, 13.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser biały krajanka (40g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Medalion drobiowy (100g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Sałatka colesław (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta śledziowa (60g) (RYB, JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z szynką gotowaną (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2116,3 kcal Białko ogółem: 93,2g Tłuszcz: 75,4g Węglowodany: 259,2g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser biały krajanka (40g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Szpinak gotowany (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowo - tuńczykowa (60g) (BIA, RYB) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z szynką gotowaną (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2116,3 kcal Białko ogółem: 93,2g Tłuszcz: 75,4g Węglowodany: 259,2g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser biały krajanka (40g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka Koktajl z owoców leśnych (150g) (BIA)	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Szpinak gotowany (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (20g) (GLU, SOJ) Pasta twarogowo - tuńczykowa (60g) (BIA, RYB) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z szynką gotowaną (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2221,4 kcal Białko ogółem: 102,6g Tłuszcz: 82,8g Węglowodany: 265,5g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzykowa			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Grahamka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser biały krajanka (40g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka Drugie śniadanie: sok pomidorowy (200ml)	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Medalion drobiowy (100g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Sałatka colesław (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta śledziowa (60g) (RYB, JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z szynką gotowaną (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2217,7 kcal Białko ogółem: 95,1g Tłuszcz: 76,2g Węglowodany: 280,4g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Środa, 14.01.2026.			Kaloryczność
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
Dieta podstawowa			
Ryż na mleku (250g) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdźwica sopocka (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Rumsztyk z wędzonym indykiem (90g) (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Galaretka drobiowa (100g) (SEL) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2244,6 kcal Białko ogółem: 95,5g Tłuszcz: 81,2g Węglowodany: 264,6g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Ryż na mleku (250g) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdźwica sopocka (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Rumsztyk z wędzonym indykiem (90g) (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Galaretka drobiowa (100g) (SEL) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serkiem fromage (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2221,3 kcal Białko ogółem: 95,1g Tłuszcz: 77,8g Węglowodany: 260,1g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Ryż na mleku (250g) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdźwica sopocka (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata Monte 100g (BIA)	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Rumsztyk z wędzonym indykiem (90g) (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (20g) (GLU, SOJ) Galaretka drobiowa (100g) (SEL) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serkiem fromage (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2348,1 kcal Białko ogółem: 100,8g Tłuszcz: 83g Węglowodany: 268,8g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Jogurt naturalny (150g) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdźwica sopocka (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: orzechy 30g (ORZ)	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Rumsztyk z wędzonym indykiem (90g) (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Galaretka drobiowa (100g) (SEL) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2263,4 kcal Białko ogółem: 95,1g Tłuszcz: 77,8g Węglowodany: 269,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Czwartek, 15.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Drożdżówka (60g) (GLU, JAJ) Masło ekstra (20g) (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) (JAJ) Ogórek kiszony(50g) Rukola	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Klopsik w sosie koperkowym (130g) (GLU) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Surówka z marchewki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)	Energia: 2122,9 kcal Białko ogółem: 93,5g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 268,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Drożdżówka (60g) (GLU, JAJ) Masło ekstra (20g) (BIA) Pasta z białek (30g) (JAJ) Pomidor (50g) Rukola	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Klopsik w sosie koperkowym (130g) (GLU) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Marchewka gotowana (130g) (GLU) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)	Energia: 2122,9 kcal Białko ogółem: 93,5g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 268,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Drożdżówka (60g) (GLU, JAJ) Masło ekstra (20g) (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) (JAJ) Pomidor (50g) Rukola Jogurt (BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Klopsik w sosie koperkowym (130g) (GLU) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Marchewka gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (60g) (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem (60g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)	Energia: 2231,6 kcal Białko ogółem: 103g Tłuszcz: 79,2g Węglowodany: 273,4g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Maślanka (150ml) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Grahamka (60g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Pasta z białek (30g) (JAJ) Ogórek kiszony (50g) Rukola Drugie śniadanie: pomarańcza (130g)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Klopsik w sosie koperkowym (130g) (GLU) Kasza gryczana (200g) Surówka z marchewki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)	Energia: 2204,7 kcal Białko ogółem: 93,7g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 276,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Piątek, 16.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Paszтет z soczewicy i grillowanej marchewki (40g) (GLU) Ogórek kiszony (50g) Roszponka	Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z dorsza panierowany (100g) (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszonej (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (GLU, RYB) Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)	Energia: 2122,9 kcal Białko ogółem: 93,5g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 268,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Paszтет z gotowanego mięsa i warzyw (40g) (SEL) Pomidor (50g) Roszponka	Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z dorsza z pary w sosie (120g) (GLU, RYB) Ziemniaki (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (GLU, RYB) Posiłek nocny: Kanapka z serem mozzarella (90g) (BIA, GLU)	Energia: 2122,9 kcal Białko ogółem: 93,5g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 268,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Paszтет z gotowanego mięsa i warzyw (40g) (SEL) Pomidor (50g) Roszponka Maślanka owocowa (150g) (BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z dorsza z pary w sosie (120g) (GLU, RYB) Ziemniaki (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (20g) (GLU, SOJ) Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (GLU, RYB) Posiłek nocny: Kanapka z serem mozzarella (90g) (BIA, GLU)	Energia: 2231,6 kcal Białko ogółem: 103g Tłuszcz: 79,2g Węglowodany: 273,4g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Płatki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Paszтет z soczewicy i grillowanej marchewki (40g) (GLU) Ogórek kiszony (50g) Roszponka Drugie śniadanie: jaglanka z malinami (100g)	Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z dorsza panierowany (100g) (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszonej (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (GLU, RYB) Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)	Energia: 2204,7 kcal Białko ogółem: 93,7g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 276,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Sobota, 17.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata	Zupa grochowa (300ml) (SEL) Gulasz (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Salatka szwedzka (130g) (GOR) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z kielbasą krotoszyńską (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2228,7 kcal Białko ogółem: 94,8g Tłuszcz: 81,6g Węglowodany: 266,4g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata	Zupa ziemniaczana (300ml) (SEL) Gulasz (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z szynką drobiową (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2196,4 kcal Białko ogółem: 94,8g Tłuszcz: 77,6g Węglowodany: 264,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata Actimel (50g) (BIA)	Zupa ziemniaczana (300ml) (SEL) Gulasz (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z szynką drobiową (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2295,2 kcal Białko ogółem: 104,8g Tłuszcz: 81,2g Węglowodany: 278,6g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Jogurt (150ml) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Grahamka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: Maślanka naturalna (150g) (BIA)	Zupa grochowa (300ml) (SEL) Gulasz (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Salatka szwedzka (130g) (GOR) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z kielbasą krotoszyńską (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2252,3 kcal Białko ogółem: 94,9g Tłuszcz: 77,9g Węglowodany: 271,2g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Niedziela. 18.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Ryż na mleku (250g) (BIA) Kakao (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Serdelek na ciepło (100g) (GLU, SOJ) Ketchup (10g) Pomidor (100g) Rukola	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Kotlet schabowy z serem (90g) (GLU, JAJ, BIA) Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem (130g) (GLU) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Łopatką zbójnicka (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2219,7 kcal Białko ogółem: 96,2g Tłuszcz: 80,7g Węglowodany: 284,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Ryż na mleku (250g) (BIA) Kakao (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Parówki (100g) (GLU, SOJ) Ketchup (10g) Pomidor (100g) Rukola	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Schab w sosie (90g) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana (130g) (GLU) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serkiem fromage (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2219,7 kcal Białko ogółem: 96,2g Tłuszcz: 80,7g Węglowodany: 284,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Ryż na mleku (250g) (BIA) Kakao (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Parówki (100g) (GLU, SOJ) Ketchup (10g) Pomidor (100g) Rukola Deser mleczny (150g) (BIA)	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Schab w sosie (90g) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana (130g) (GLU) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem (20g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serkiem fromage (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2324,6 kcal Białko ogółem: 107,9g Tłuszcz: 83,7g Węglowodany: 286,6g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzykowa			
Jogurt (150g) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Serdelek na ciepło (100g) (GLU, SOJ) Ketchup (10g) Pomidor (100g) Rukola Drugie śniadanie: sok warzywny (150g)	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Kotlet schabowy z serem (90g) (GLU, JAJ, BIA) Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem (130g) (GLU) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Łopatką zbójnicka (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (BIA, GLU)	Energia: 2288,5 kcal Białko ogółem: 96,4g Tłuszcz: 80,8g Węglowodany: 286,1g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Poniedziałek, 19.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Platki owsiane w mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Rogalik maślany (60g) (GLU, BIA) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser żółty (30g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Krupnik (300ml) (SEL, GLU) Makaron z indykiem w sosie śmietanowo – brokułowym (300g) (GLU, BIA) Banan (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z dżemem (85g) (GLU)	Energia: 2137,3 kcal Białko ogółem: 95,6g Tłuszcz: 78,1g Węglowodany: 272,5g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Platki owsiane w mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Rogalik maślany (60g) (GLU, BIA) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser mozzarella (30g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Krupnik (300ml) (SEL, GLU) Makaron z indykiem w sosie śmietanowo – brokułowym (300g) (GLU, BIA) Banan (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z dżemem (85g) (GLU)	Energia: 2137,3 kcal Białko ogółem: 95,6g Tłuszcz: 78,1g Węglowodany: 272,5g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Platki owsiane w mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Rogalik maślany (60g) (GLU, BIA) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser mozzarella (30g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka Kefir 150g (BIA)	Krupnik (300ml) (SEL, GLU) Makaron z indykiem w sosie śmietanowo – brokułowym (300g) (GLU, BIA) Banan (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Twarożek (20g) (BIA) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z dżemem (85g) (GLU)	Energia: 2245,6 kcal Białko ogółem: 104,8g Tłuszcz: 82,1g Węglowodany: 281,9g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Platki owsiane w mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Grahamka (60g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser żółty (30g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka Drugie śniadanie: mus (150g)	Krupnik (300ml) (SEL, GLU) Makaron razowy z indykiem w sosie śmietanowo – brokułowym (300g) (GLU, BIA) Banan (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z szynką z pieca (90g) (GLU,SOJ)	Energia: 2240,8 kcal Białko ogółem: 95,8g Tłuszcz: 78,4g Węglowodany: 284,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g

Wtorek, 20.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata	Zupa zacierkowa z warzywami (300ml) (SEL, GLU) Gołąbek siekany w sosie pomidorowym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Surówka z selera (SEL) (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka jarzynowa (100g) (BIA, JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (90g) (GLU,SOJ,SEL)	Energia: 2122,9 kcal Białko ogółem: 93,5g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 268,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta lekkostrawna			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata	Zupa zacierkowa z warzywami (300ml) (SEL, GLU) Pulpet w sosie pomidorowym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka jarzynowa na jogurcie bez groszku, z kukurydzą (100g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (90g) (GLU,SOJ,SEL)	Energia: 2122,9 kcal Białko ogółem: 93,5g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 268,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta bogatobiałkowa			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata Jogurt owocowy (150g) (BIA)	Zupa zacierkowa z warzywami (300ml) (SEL, GLU) Pulpet w sosie pomidorowym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (20g) (GLU, SOJ) Salatka jarzynowa na jogurcie bez groszku, z kukurydzą (100g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (90g) (GLU,SOJ,SEL)	Energia: 2231,6 kcal Białko ogółem: 103g Tłuszcz: 79,2g Węglowodany: 273,4g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
Dieta cukrzycowa			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Serek wiejski (50g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: owsianka z truskawkami (100g) (GLU)	Zupa zacierkowa z warzywami (300ml) (SEL, GLU) Gołąbek siekany w sosie pomidorowym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Surówka z selera (SEL) (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka jarzynowa (100g) (BIA, JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (90g) (GLU,SOJ,SEL)	Energia: 2204,7 kcal Białko ogółem: 93,7g Tłuszcz: 76,8g Węglowodany: 276,3g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g