

Środa, 21.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Pasta twarogowo z koperkiem (30g) (BIA) Ogórek kiszony (50g) Roszponka	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Kotlet schabowy z serem (90g) (GLU, JAJ, BIA) Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków kiszonych i białej kapusty (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Połędwica wiśniowa (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			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Pasta twarogowo z koperkiem (30g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Schab gotowany w sosie (90g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Połędwica wiśniowa (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			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Pasta twarogowo z koperkiem (30g) (BIA) Pomidor (50g) Roszponka	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Schab gotowany w sosie (90g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Połędwica wiśniowa (60g) (GLU, SOJ) Twarożek (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) Szynka szkolna (60g) (GLU, SOJ) Pasta twarogowo z koperkiem (30g) (BIA) Ogórek kiszony (50g) Roszponka Drugie śniadanie: kiwi 100g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA) Kotlet schabowy z serem (90g) (GLU, JAJ, BIA) Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków kiszonych i białej kapusty (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Połędwica wiśniowa (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

Czwartek, 22.01.2026.			
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) Serek wiejski (60g) (BIA) Papryka (50g) Rukola	Żurek z ziemniakami i majerankiem (300ml) (SEL, GLU) Potrąwka z warzywami (130g) (GLU) Ryż na sypko (200g) Jabłko (130g) 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 szynką beskidzką (90g) (GLU,SOJ)	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) Serek wiejski (60g) (BIA) Pomidor (50g) Rukola	Zupa jarzynowa (300ml) (SEL, GLU) Potrąwka z warzywami (130g) (GLU) Ryż na sypko (200g) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (GLU, RYB) Posiłek nocny: Kanapka z szynką beskidzką (90g) (GLU,SOJ)	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) Serek wiejski (60g) (BIA) Pomidor (50g) Rukola Jogurt owocowy (100g) (BIA)	Zupa jarzynowa (300ml) (SEL, GLU) Potrąwka z warzywami (130g) (GLU) Ryż na sypko (200g) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) 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 szynką beskidzką (90g) (GLU,SOJ)	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) Serek wiejski (60g) (BIA) Pomidor (50g) Rukola Drugie śniadanie: mus owocowy 100% 100g	Żurek z ziemniakami i majerankiem (300ml) (SEL, GLU) Potrąwka z warzywami (130g) (GLU) Ryż brązowy na sypko (200g) Jabłko (130g) 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 szynką beskidzką (90g) (GLU,SOJ)	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

Piątek, 23.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Ryż na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta jajeczna (40g) (JAJ) Kiwi (100g) Roszponka	Zupa z soczewicy z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Kotlet rybny (90g) (JAJ, GLU, RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka jarzynowa (100g) (JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)	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			
Ryż na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta z białek (40g) (JAJ) Kiwi (100g) Roszponka	Zupa marchewkowa (300ml) (SEL, GLU) Kotlet rybny (90g) (JAJ, GLU, RYB) 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) Salata Posiłek nocny: Kanapka z serem mozzarella (90g) (BIA, GLU)	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			
Ryż na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta z białek (40g) (JAJ) Kiwi (100g) Roszponka Koktajl z owoców leśnych (150g) (BIA)	Zupa marchewkowa (300ml) (SEL, GLU) Kotlet rybny (90g) (JAJ, GLU, RYB) 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) Salata Posiłek nocny: Kanapka z serem mozzarella (90g) (BIA, GLU)	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			
Kefir (150ml) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Grahamka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta jajeczna (40g) (JAJ) Kiwi (100g) Roszponka Drugie śniadanie: sok pomidorowy (200ml)	Zupa z soczewicy z makaronem (300ml) (SEL, GLU) Kotlet rybny (90g) (JAJ, GLU, RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka jarzynowa (100g) (JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)	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

Sobota, 24.01.2026.			Kaloryczność
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
Dieta podstawowa			
Platki żytnie na mleku (250g) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka beskidzka (40g) (GLU, SOJ) Rzodkiewka (50g) Sałata	Zupa jarzynowa z grysikiem (300ml) (SEL, GLU) Kaszanka (150g) (GLU) Ziemniaki (200g) Surówka z marchewki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser biały krajanka (60g) (BIA) 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			
Platki żytnie na mleku (250g) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka beskidzka (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata	Zupa jarzynowa z grysikiem (300ml) (SEL, GLU) Kaszotto z indykiem i warzywami (300g) (GLU) Marchewka gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser biały krajanka (60g) (BIA) 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			
Platki żytnie na mleku (250g) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka beskidzka (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata Jogurt owocowy 150g (BIA)	Zupa jarzynowa z grysikiem (300ml) (SEL, GLU) Kaszotto z indykiem i warzywami (300g) (GLU) Marchewka gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (20g) (GLU, SOJ) Ser biały krajanka (60g) (BIA) 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 cukrzykowa			
Platki żytnie na mleku (250g) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka beskidzka (40g) (GLU, SOJ) Rzodkiewka (50g) Sałata Drugie śniadanie: jogurt naturalny 150g (BIA)	Zupa jarzynowa z grysikiem (300ml) (SEL, GLU) Kaszanka (150g) (GLU) Ziemniaki (200g) Surówka z marchewki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser biały krajanka (60g) (BIA) 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

Niedziela, 25.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (103g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Frankfurterki (70g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Rukola	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń w sosie musztardowym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Kapusta czerwona gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z powidłami (90G) (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			
Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (103g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Parówki (70g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Rukola	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń w sosie własnym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z powidłami (90G) (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			
Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (103g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Parówki (70g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Rukola Kefir (100g) (BIA)	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń w sosie własnym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ) Twarożek (60g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z powidłami (90G) (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			
Maślanka (150ml) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (103g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Frankfurterki (70g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Rukola Drugie śniadanie: Pomarańcza (130g)	Rosół z makaronem (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń w sosie musztardowym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Kapusta czerwona gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z szynką z pieca (90G) (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

Poniedziałek, 26.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Ogórek kiszony (50g) Roszponka	Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL, GLU) Pierogi ruskie z cebulką (300g) (GLU, BIA) Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka połówkowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (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			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Sałata Roszponka	Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL, GLU) Pierogi ruskie z maselkiem (300g) (GLU, BIA) Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka połówkowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem fromage (85g) (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			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Kajzerka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Sałata Roszponka Actimel (50g) (BIA)	Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL, GLU) Pierogi ruskie z maselkiem (300g) (GLU, BIA) Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Ser mozzarella (20g) (BIA) Szynka połówkowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem fromage (85g) (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			
Platki owsiane na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Grahamka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasztet drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ) Ogórek kiszony (50g) Roszponka Drugie śniadanie: jabłko (150g)	Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL, GLU) Pierogi ruskie z cebulką (300g) (GLU, BIA) Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka połówkowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (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

Wtorek, 27.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Drożdżówka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdewica wiśniowa (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z kurczaka panierowany w sezamie (90g) (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki (200g) Sałatka colesław (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta jajeczna (60g) (JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Drożdżówka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdewica wiśniowa (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z kurczaka soute w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa gotowane (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta z białek (60g) (JAJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Drożdżówka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdewica wiśniowa (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata Kefir (150g) (BIA)	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z kurczaka soute w sosie (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Warzywa gotowane (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka szkolna (20g) (GLU, SOJ) Pasta z białek (60g) (JAJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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			
Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Grahamka (50g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Półdewica wiśniowa (40g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: maślanka naturalna (100g) (BIA)	Zupa grysikowa z indykiem (300ml) (SEL, GLU) Filet z kurczaka panierowany w sezamie (90g) (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki (200g) Sałatka colesław (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta jajeczna (60g) (JAJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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

Środa, 28.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Ryż na mleku (250g) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Kielbasa szynkowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (100g) Rukola	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń ze schabu (130g) (GLU) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Surówka wielowarzywna (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pieczeń myśliwska (60g) (GLU, SOJ, SEL) Ogórek (50g) Posiłek nocny: serek wiejski (50g) (BIA)	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) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Kielbasa szynkowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (100g) Rukola	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń ze schabu (130g) (GLU) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Marchewka gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: serek wiejski (50g) (BIA)	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) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Kielbasa szynkowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (100g) Rukola Deser mleczny (150g) (BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń ze schabu (130g) (GLU) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Marchewka gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Twaróg z koperkiem (20g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: serek wiejski (50g) (BIA)	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 cukrzycowa			
Jogurt naturalny (150g) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Kielbasa szynkowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (100g) Rukola Drugie śniadanie: sok warzywny (100g)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (300ml) (SEL, BIA) Pieczeń ze schabu (130g) (GLU) Kasza gryczana (200g) Surówka wielowarzywna (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pieczeń myśliwska (70g) (GLU, SOJ, SEL) Ogórek (50g) Posiłek nocny: serek wiejski (50g) (BIA)	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

Czwartek, 29.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Kasza manna w mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Roszponka	Kapuśniak z białej kapusty (300ml) (SEL) Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Południca gazdy (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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			
Kasza manna w mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Roszponka	Zupa jarzynowa (300ml) (SEL) Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Południca gazdy (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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			
Kasza manna w mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Roszponka Kefir 150g (BIA)	Zupa jarzynowa (300ml) (SEL) Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Twarożek (20g) (BIA) Południca gazdy (60g) (GLU, SOJ) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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			
Jogurt naturalny (150ml) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka dębowa (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Roszponka Drugie śniadanie: serek homogenizowany naturalny (150g) (BIA)	Kapuśniak z białej kapusty (300ml) (SEL) Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Południca gazdy (60g) (GLU, SOJ) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serem białym krajanką (90g) (GLU,BIA)	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

Piątek, 30.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Ser żółty (40g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata	Zupa krem z białych warzyw (300ml) (SEL, BIA, GLU) Jajko w sosie chrzanowym (130g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchewki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka tatarska ze śledziem (60g) (JAJ, RYB, BIA) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z miodem (90g) (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			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Ser mozzarella (40g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata	Zupa krem z białych warzyw (300ml) (SEL, BIA, GLU) Pulpet w sosie koperkowym (130g) (GLU) 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 miodem (90g) (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			
Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Ser mozzarella (40g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata Kefir (150g) (BIA)	Zupa krem z białych warzyw (300ml) (SEL, BIA, GLU) Pulpet w sosie koperkowym (130g) (GLU) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana (130g) (GLU) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Twarożek (20g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z miodem (90g) (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			
Maślanka (150ml) (BIA) Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Ser żółty (40g) (BIA) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: sok warzywny (100g)	Zupa krem z białych warzyw (300ml) (SEL, BIA, GLU) Jajko w sosie chrzanowym (130g) (GLU, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchewki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Salatka tatarska ze śledziem (60g) (JAJ, RYB, BIA) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z szynką polędwicową (90g) (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

Sobota, 31.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Szynka gotowana (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata	Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL) Zapiekanka ziemniaczana z szynką i buraczkami (300g) (GLU, SOJ) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowa (60g) (BIA) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (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			
Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Szynka gotowana (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata	Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL) Zapiekanka ziemniaczana z szynką i buraczkami (300g) (GLU, SOJ) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowa (60g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (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			
Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Szynka gotowana (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata Jogurt owocowy (150g) (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL) Zapiekanka ziemniaczana z szynką i buraczkami (300g) (GLU, SOJ) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Szynka z pieca (20g) (GLU, SOJ) Pasta twarogowa (60g) (BIA) Sałata Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (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			
Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU) Kakao (300ml) (BIA) Pieczywo mieszane (130g) (GLU) Masło ekstra (20g) (BIA) Szynka gotowana (30g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: owsianka (100g) (GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL) Zapiekanka ziemniaczana z szynką i buraczkami (300g) (GLU, SOJ) Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) Pieczywo mieszane (100g) (GLU) Masło ekstra (10g) (BIA) Pasta twarogowa (60g) (BIA) Ogórek (50g) Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym (85g) (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

