

czwartek, 1 styczeń 2026

## Śniadanie

---

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) mleko	60 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

---

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

## Obiad

---

zupa pomidorowa z makaronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
rolada wieprzowa diety-duszona gluten, soja, seler, gorczyca	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
bukiet z jarzyn z wody (marchew, kalafior, brokuł) seler	130 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

## Kolacja

---

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

## Posiłek nocy

---

deser ryżowy (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

czwartek, 1 styczeń 2026

piątek, 2 styczeń 2026

Energia	:	2260.7000 kcal
Białko	:	124.7600 g
Tłuszcz	:	69.7170 g
Węglowodany przyswajalne	:	241.5000 g
Sód	:	6411.5000 mg
Sól	:	6.1639 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.3760 g
Glukoza	:	4.8007 g
Fruktoza	:	4.8007 g
Sacharoza	:	23.5890 g
Laktoza	:	5.4400 g
Skrobia	:	183.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	33.6330 g
Udział Energii z białka	:	23.8480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.9860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.1660 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa dębicka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

papryka świeża	50 gram
----------------	---------

## Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

jabłko (jabłko)	180 g
--------------------	-------

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	
masło (mleko)	10 g

## Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
piątek, 2 styczeń 2026

---

Energia	:	2287.0000	kcal
Białko	:	123.1400	g
Tłuszcz	:	65.2800	g
Węglowodany przyswajalne	:	246.0100	g
Sód	:	2730.7000	mg
Sól	:	6.1873	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4160	g
Glukoza	:	8.2774	g
Fruktoza	:	13.1840	g
Sacharoza	:	19.9490	g
Laktoza	:	6.8400	g
Skrobia	:	190.8400	g
Błonnik pokarmowy	:	37.5570	g
Udział Energii z białka	:	23.8630	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4640	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.6740	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler

sobota, 3 styczeń 2026

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
filet o smaku maślanym (mięso drobiowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

---

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

## Obiad

---

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
grostek zielony z wody - gotowany (grostek zielony)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)	
--	--

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g

## Posiłek nocy

---

mandarynka	80 gram
------------	---------

sobota, 3 styczeń 2026

niedziela, 4 styczeń 2026

Energia	:	1962.7000 kcal
Białko	:	83.9400 g
Tłuszcz	:	66.6490 g
Węglowodany przyswajalne	:	216.7000 g
Sód	:	2417.4000 mg
Sól	:	6.0052 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2660 g
Glukoza	:	7.7852 g
Fruktoza	:	9.0351 g
Sacharoza	:	14.7950 g
Laktoza	:	2.8533 g
Skrobia	:	176.8600 g
Błonnik pokarmowy	:	41.9870 g
Udział Energii z białka	:	18.6280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.2800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.0920 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	40 g
mix sałat (rukola/roszponka)	
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g

### II Śniadanie

pomidor	100 gram
---------	----------

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka)	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

### Podwieczorek

rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
------------------------------------	------

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
mix sałat (rukola, roszponka)	

### Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
niedziela, 4 styczeń 2026

---

Energia	:	2401.1000	kcal
Białko	:	123.2200	g
Tłuszcz	:	93.3050	g
Węglowodany przyswajalne	:	231.6000	g
Sód	:	2585.4000	mg
Sól	:	5.9644	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.4440	g
Glukoza	:	5.0979	g
Fruktoza	:	5.0023	g
Sacharoza	:	23.7700	g
Laktoza	:	7.3000	g
Skrobia	:	183.6100	g
Błonnik pokarmowy	:	36.1980	g
Udział Energii z białka	:	21.8180	%
Udział Energii z tłuszczów	:	37.1730	%
Udział Energii z węglowodanów	:	41.0090	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

poniedziałek, 5 styczeń 2026

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem <small>(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten</small>	200 ml
pieczywo graham <small>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten</small>	140 g
masło <small>(mleko)</small>	10 g
jajecznicza ze szczypiorkiem <small>(jaja, margaryna,szczypiorek) jaja</small>	160 g
kielbasa-szynka prasowana <small>(mięso wieprzowe) gluten, soja</small>	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat <small>(rukola/roszponka)</small>	

## II Śniadanie

---

jogurt naturalny <small>mleko</small>	150 g
--	-------

## Obiad

---

zupa koperkowa z ziemniakami <small>(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler</small>	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone <small>seler</small>	
sałata lodowa sosem ogrodowym <small>gorczyca</small>	
kalafior z wody- gotowany <small>(kalafior)</small>	100 g
kompot <small>(aronia,agrest,rabarbar)</small>	250 ml

## Podwieczorek

---

pomidor	100 gram
---------	----------

## Kolacja

---

herbata <small>(herbata granulowana,woda)</small>	250 ml
pieczywo graham (kolacja) <small>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten</small>	140 g
masło <small>(mleko)</small>	10 g
kielbasa krotoszyńska <small>(mięso wieprzowe) gluten, soja</small>	45 g
pasta twarogowa z rzodkiewką <small>(twaróg ,rzodkiewka) mleko</small>	60 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat <small>(rukola,roszponka)</small>	

## Posiłek nocy

---

deser owsianka <small>(płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)</small>	100 g
--	-------

poniedziałek, 5 styczeń 2026

wtorek, 6 styczeń 2026

Energia	:	2799.5000 kcal
Białko	:	152.7500 g
Tłuszcz	:	87.6880 g
Węglowodany przyswajalne	:	349.4600 g
Sód	:	2673.4000 mg
Sól	:	5.5757 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.9270 g
Glukoza	:	5.4095 g
Fruktoza	:	5.7367 g
Sacharoza	:	21.2780 g
Laktoza	:	9.4300 g
Skrobia	:	202.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	83.0350 g
Udział Energii z białka	:	21.8360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.2050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9580 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

### Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
indyk w galarecie 65g	60 g
(drób, żelatyna)	
pasta twarogowa z papryką pieczoną	60 g
(twaróg, papryka, jogurt, pietruszka) mleko	
ogórek konserwowy	40 g
(ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

### II Śniadanie

rzodkiewka-surówka	20 g
(rzodkiewka)	

### Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami	450 ml
(dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	
schab duszony w sosie	110 g
(mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej)	
sałatka z kapusty białej z papryką	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń, jabłko) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

### Podwieczorek

jabłko	180 g
(jabłko)	

### Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
połędwica sopocka	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
sałatka jarska z kurkumą (kolacja)	60 g
(marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

### Posiłek nocy

mus warzywny	100 g
(przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
wtorek, 6 styczeń 2026

---

Energia	:	2204.9000	kcal
Białko	:	105.6400	g
Tłuszcz	:	74.9740	g
Węglowodany przyswajalne	:	238.1600	g
Sód	:	2645.6000	mg
Sól	:	6.0979	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.6490	g
Glukoza	:	12.6550	g
Fruktoza	:	18.6400	g
Sacharoza	:	28.1380	g
Laktoza	:	2.6980	g
Skrobia	:	172.5100	g
Błonnik pokarmowy	:	38.5200	g
Udział Energii z białka	:	20.6120	%
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9160	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.4720	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

środa, 7 styczeń 2026

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

---

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

## Obiad

---

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet wieprzowo-drobiowy (gotowany) (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
------------------------------	------

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa,pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

---

deser ryżowy (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

środa, 7 styczeń 2026

czwartek, 8 styczeń 2026

Energia	:	2335.7000 kcal
Białko	:	116.9400 g
Tłuszcz	:	86.7780 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.7600 g
Sód	:	2759.5000 mg
Sól	:	6.7442 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.5580 g
Glukoza	:	3.2568 g
Fruktoza	:	3.7233 g
Sacharoza	:	28.2550 g
Laktoza	:	12.0600 g
Skrobia	:	182.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	31.6680 g
Udział Energii z białka	:	21.3030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.5680 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.1290 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca

## Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
indyk w galarecie 65g	60 g
(drób, żelatyna)	
rzodkiewka-surówka	20 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

## II Śniadanie

papryka świeża	60 gram
----------------	---------

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami	450 ml
(marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
gulasz z łopatki- duszony	300 ml
(mięso wieprzowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
surówka z marchwi i jabłka	140 g
(marchew, jabłka)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
kasza jęczmienna gotowana	
(kasza jęczmienna) gluten	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

## Podwieczorek

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

## Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta twarogowa z brokułami	60 g
(twaróg, brokuły) mleko	
polędwica sopocka	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
czwartek, 8 styczeń 2026

---

Energia	:	2496.3000	kcal
Białko	:	113.6700	g
Tłuszcz	:	99.8340	g
Węglowodany przyswajalne	:	247.1400	g
Sód	:	2224.2000	mg
Sól	:	4.8627	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	41.2380	g
Glukoza	:	6.8618	g
Fruktoza	:	8.8003	g
Sacharoza	:	22.6130	g
Laktoza	:	5.8600	g
Skrobia	:	196.4200	g
Błonnik pokarmowy	:	39.6500	g
Udział Energii z białka	:	19.4170	%
Udział Energii z tłuszczów	:	38.3690	%
Udział Energii z węglowodanów	:	42.2140	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

piątek, 9 styczeń 2026

## Śniadanie

---

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

---

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

## Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem ( kapusta pekińska, olej)	150 g
bukiet z jarzyn z wody (marchew, kalafior,brokul) seler	130 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

surówka z selera i jabłka ( podwieczore) seler	
---	--

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

---

banan	100 g
-------	-------

piątek, 9 styczeń 2026

sobota, 10 styczeń 2026

Energia	:	2175.8000 kcal
Białko	:	110.4200 g
Tłuszcz	:	58.0090 g
Węglowodany przyswajalne	:	244.6300 g
Sód	:	2473.2000 mg
Sól	:	5.9564 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.3360 g
Glukoza	:	10.1040 g
Fruktoza	:	10.8740 g
Sacharoza	:	22.9670 g
Laktoza	:	7.0200 g
Skrobia	:	187.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	39.7760 g
Udział Energii z białka	:	22.7410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.3800 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

### Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

### II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

### Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	
potrawka z kurczaka- duszona	
(kurczak, mieszanka warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka	140 g
(marchew, jabłka)	
grostek zielony z wody - gotowany	120 g
(grostek zielony)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

### Podwieczorek

jabłko	180 g
(jabłko)	

### Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg z papryką konserwową	60 g
(twaróg, papryka konserwowa) mleko	
kiełbasa dębicka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	20 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

### Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 10 styczeń 2026

---

Energia	:	2435.6000	kcal
Białko	:	130.9900	g
Tłuszcz	:	75.3690	g
Węglowodany przyswajalne	:	251.0300	g
Sód	:	2553.6000	mg
Sól	:	5.8658	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.0840	g
Glukoza	:	8.4200	g
Fruktoza	:	14.6300	g
Sacharoza	:	17.2130	g
Laktoza	:	2.9540	g
Skrobia	:	192.9300	g
Błonnik pokarmowy	:	41.1700	g
Udział Energii z białka	:	23.7470	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7430	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.5100	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 1 styczeń 2026

piątek, 2 styczeń 2026

### Śniadanie

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pastą twarogową kurkumą (twaróg,jaja, kurkuma) mleko	60 g
kiełbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g

### Posiłek nocy

deser ryżowy (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

Energia	: 2727.3000 kcal
Białko	: 107.6300 g
Tłuszcz	: 94.9950 g
Węglowodany przyswajalne	: 327.7600 g
Sód	: 6342.6000 mg
Sól	: 6.1335 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.7270 g
Glukoza	: 3.6172 g
Fruktoza	: 3.7567 g
Sacharoza	: 75.1820 g
Laktoza	: 8.2720 g
Skrobia	: 222.2500 g
Błonnik pokarmowy	: 29.8470 g
Udział Energii z białka	: 16.5810 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.9270 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.4920 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

### Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kiełbasa dębicka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler,ryż) seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	
masło (mleko)	10 g

### Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2413.4000 kcal
Białko	: 117.5600 g
Tłuszcz	: 75.4810 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.5600 g
Sód	: 2655.2000 mg
Sól	: 5.9995 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.2910 g
Glukoza	: 4.5823 g
Fruktoza	: 4.8948 g
Sacharoza	: 38.6170 g
Laktoza	: 8.9400 g
Skrobia	: 198.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5460 g
Udział Energii z białka	: 21.2610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.7140 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.0260 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler

sobota, 3 styczeń 2026

niedziela, 4 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)	
filet o smaku maślanym (mięso drobiowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
marchew oprószana (marchew, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g

## Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	:	2025.7000 kcal
Białko	:	69.9560 g
Tłuszcz	:	68.9180 g
Węglowodany przyswajalne	:	245.9200 g
Sód	:	2314.4000 mg
Sól	:	5.7488 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.6150 g
Glukoza	:	5.9806 g
Fruktoza	:	5.7293 g
Sacharoza	:	27.8690 g
Laktoza	:	2.8533 g
Skrobia	:	196.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	32.9770 g
Udział Energii z białka	:	14.8540 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2190 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	40 g
mix sałat (rukola, roszonek)	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) gluten	150 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

mix sałat (rukola, roszonek)	
---------------------------------	--

## Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Energia	:	2537.7000 kcal
Białko	:	120.4500 g
Tłuszcz	:	97.5820 g
Węglowodany przyswajalne	:	261.9600 g
Sód	:	2584.9000 mg
Sól	:	5.9643 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.6270 g
Glukoza	:	2.9404 g
Fruktoza	:	2.6772 g
Sacharoza	:	37.7200 g
Laktoza	:	10.1800 g
Skrobia	:	197.7100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9270 g
Udział Energii z białka	:	20.0090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.4740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.5170 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

poniedziałek, 5 styczeń 2026

wtorek, 6 styczeń 2026

**Śniadanie**

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

**Obiad**

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

**Kolacja**

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg ,rzodkiewka) mleko	60 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

**Posiłek nocy**

deser owsianka (płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	3082.0000 kcal
Białko	:	168.0800 g
Tłuszcz	:	84.9130 g
Węglowodany przyswajalne	:	404.8400 g
Sód	:	3036.7000 mg
Sól	:	7.1558 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.3290 g
Glukoza	:	3.6642 g
Fruktoza	:	3.9755 g
Sacharoza	:	39.6930 g
Laktoza	:	12.5800 g
Skrobia	:	240.8900 g
Błonnik pokarmowy	:	95.1620 g
Udział Energii z białka	:	22.0000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.0080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.9910 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

**Śniadanie**

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z papryką pieczoną (twaróg,papryka,jogurt, pietruszka) mleko	60 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	40 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

**Obiad**

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń ze steku	
sałatka z kapusty białej z papryką	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

**Kolacja**

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) jaja, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

**Posiłek nocy**

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100 g
--	-------

Energia	:	2335.9000 kcal
Białko	:	114.9300 g
Tłuszcz	:	82.9730 g
Węglowodany przyswajalne	:	248.6800 g
Sód	:	2723.6000 mg
Sól	:	6.4084 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0030 g
Glukoza	:	8.7616 g
Fruktoza	:	8.3860 g
Sacharoza	:	40.3670 g
Laktoza	:	4.7980 g
Skrobia	:	179.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.4710 g
Udział Energii z białka	:	20.8850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9250 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.1900 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

środa, 7 styczeń 2026

czwartek, 8 styczeń 2026

**Śniadanie**

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

**Obiad**

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet wieprzowo-drobiowy (gotowany) (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	130 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

**Kolacja**

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa,pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

**Posiłek nocy**

deser ryżowy (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

Energia	:	2302.3000 kcal
Białko	:	95.7390 g
Tłuszcz	:	81.1730 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.7400 g
Sód	:	2648.5000 mg
Sól	:	6.4669 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.2840 g
Glukoza	:	2.5849 g
Fruktoza	:	2.6913 g
Sacharoza	:	43.9820 g
Laktoza	:	12.4200 g
Skrobia	:	194.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	24.9030 g
Udział Energii z białka	:	17.5950 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca

**Śniadanie**

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

**Obiad**

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz z łopatki- duszony (mięso wieprzowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	300 ml
sałatka z ogórka i marchwi dwutlenek siarki	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

**Kolacja**

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g
polędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

**Posiłek nocy**

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

czwartek, 8 styczeń 2026

---

Energia	:	2526.1000	kcal
Białko	:	108.0600	g
Tłuszcz	:	100.8800	g
Węglowodany przyswajalne	:	264.0700	g
Sól	:	2839.7000	mg
Sól	:	6.8584	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.7990	g
Glukoza	:	3.4605	g
Fruktoza	:	3.4666	g
Sacharoza	:	37.0690	g
Laktoza	:	7.9600	g
Skrobia	:	201.9900	g
Błonnik pokarmowy	:	26.9720	g
Udział Energii z białka	:	18.0370	%
Udział Energii z tłuszczów	:	37.8860	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.0780	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca

piątek, 9 styczeń 2026

sobota, 10 styczeń 2026

## Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kiełbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki,fasola biała,marchew,pietruszka,seler,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem ( kapusta pekińska, olej)	150 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

banan	100 g
-------	-------

Energia	: 2558.7000 kcal
Białko	: 108.8000 g
Tłuszcz	: 66.7690 g
Węglowodany przyswajalne	: 325.7400 g
Sód	: 2494.4000 mg
Sól	: 6.0104 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.4150 g
Glukoza	: 8.3854 g
Fruktoza	: 7.6176 g
Sacharoza	: 62.8260 g
Laktoza	: 10.0000 g
Skrobia	: 226.8800 g
Błonnik pokarmowy	: 32.9960 g
Udział Energii z białka	: 18.6060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.6900 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.7040 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
kiełbasa dębicka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2304.2000 kcal
Białko	: 114.6700 g
Tłuszcz	: 72.4470 g
Węglowodany przyswajalne	: 247.7600 g
Sód	: 2449.2000 mg
Sól	: 5.6050 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.4160 g
Glukoza	: 5.8995 g
Fruktoza	: 7.6246 g
Sacharoza	: 27.8330 g
Laktoza	: 5.0540 g
Skrobia	: 193.0200 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3170 g
Udział Energii z białka	: 21.8240 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.0230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.1530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 1 styczeń 2026

### Śniadanie

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) mleko	60 g
kiełbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszkaseler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
rolada wieprzowa diety-duszona mleko, gluten, soja, seler, gorczyca	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g

### Posiłek nocy

deser ryżowy (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

Energia	: 2618.4000 kcal
Białko	: 120.5400 g
Tłuszcz	: 70.6620 g
Węglowodany przyswajalne	: 335.7900 g
Sód	: 6485.3000 mg
Sól	: 6.3496 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.8150 g
Glukoza	: 4.2233 g
Fruktoza	: 4.5053 g
Sacharoza	: 76.7450 g
Laktoza	: 8.6800 g
Skrobia	: 226.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3710 g
Udział Energii z białka	: 19.5900 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.8390 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.5720 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

piątek, 2 styczeń 2026

### Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kiełbasa dębicka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler,ryż) seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	
masło (mleko)	10 g

### Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2459.2000 kcal
Białko	: 120.6500 g
Tłuszcz	: 70.7070 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.5300 g
Sód	: 2578.2000 mg
Sól	: 5.8068 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.9990 g
Glukoza	: 4.1460 g
Fruktoza	: 4.2444 g
Sacharoza	: 45.7650 g
Laktoza	: 8.9400 g
Skrobia	: 211.7100 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7530 g
Udział Energii z białka	: 21.3810 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.1940 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.4250 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 3 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
filet o smaku maślanym (mięso drobiowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
marchew oprószana (marchew, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	60 gram

## Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	:	2053.1000 kcal
Białko	:	77.1080 g
Tłuszcz	:	68.3830 g
Węglowodany przyswajalne	:	248.9000 g
Sód	:	2442.6000 mg
Sól	:	6.0693 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0340 g
Glukoza	:	6.0321 g
Fruktoza	:	5.8899 g
Sacharoza	:	27.2890 g
Laktoza	:	5.1333 g
Skrobia	:	197.3000 g
Błonnik pokarmowy	:	28.9400 g
Udział Energii z białka	:	16.0690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0630 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8680 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 4 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Energia	:	2673.0000 kcal
Białko	:	124.3700 g
Tłuszcz	:	98.2540 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.4700 g
Sód	:	2587.6000 mg
Sól	:	5.9714 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.7510 g
Glukoza	:	3.5582 g
Fruktoza	:	3.4768 g
Sacharoza	:	36.7440 g
Laktoza	:	10.1800 g
Skrobia	:	225.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.8940 g
Udział Energii z białka	:	19.5570 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.6780 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

poniedziałek, 5 styczeń 2026

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg ,rzodkiewka) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

deser owsianka (płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	2900.7000 kcal
Białko	:	143.4800 g
Tłuszcz	:	91.8160 g
Węglowodany przyswajalne	:	378.5200 g
Sód	:	2650.3000 mg
Sól	:	5.5176 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.2740 g
Glukoza	:	3.6061 g
Fruktoza	:	3.9762 g
Sacharoza	:	36.9300 g
Laktoza	:	12.2620 g
Skrobia	:	220.6900 g
Błonnik pokarmowy	:	75.6150 g
Udział Energii z białka	:	19.6930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.3540 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

wtorek, 6 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z papryką pieczoną (twaróg,papryka,jogurt, pietruszka) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
polędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100 g
--	-------

Energia	:	2254.2000 kcal
Białko	:	102.8900 g
Tłuszcz	:	72.0680 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.2200 g
Sód	:	2491.9000 mg
Sól	:	5.7136 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.6240 g
Glukoza	:	6.5580 g
Fruktoza	:	8.5916 g
Sacharoza	:	39.7530 g
Laktoza	:	5.1580 g
Skrobia	:	200.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9240 g
Udział Energii z białka	:	19.4030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.5800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0170 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

środa, 7 styczeń 2026

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet wieprzowo-drobiowy (gotowany) (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	130 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa,pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

deser ryżowy (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

Energia	:	2367.6000 kcal
Białko	:	97.6420 g
Tłuszcz	:	81.5130 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.2500 g
Sód	:	2742.7000 mg
Sól	:	6.7026 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.3420 g
Glukoza	:	2.4357 g
Fruktoza	:	2.5597 g
Sacharoza	:	44.1160 g
Laktoza	:	12.4200 g
Skrobia	:	207.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	25.2040 g
Udział Energii z białka	:	17.4270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7330 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8400 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca

czwartek, 8 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
marmolada 40g (truskawki)	40 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz z łopatki- duszony (mięso wieprzowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	300 ml
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g
polędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Energia	:	2675.6000 kcal
Białko	:	107.3600 g
Tłuszcz	:	100.4700 g
Węglowodany przyswajalne	:	302.4200 g
Sód	:	2298.6000 mg
Sól	:	5.0492 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	41.5120 g
Glukoza	:	4.4869 g
Fruktoza	:	6.4195 g
Sacharoza	:	53.9360 g
Laktoza	:	7.9600 g
Skrobia	:	214.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.9640 g
Udział Energii z białka	:	16.8850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.5530 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5620 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

piątek, 9 styczeń 2026

sobota, 10 styczeń 2026

## Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

banan	100 g
-------	-------

Energia	: 2577.1000 kcal
Białko	: 108.9700 g
Tłuszcz	: 63.8990 g
Węglowodany przyswajalne	: 337.7700 g
Sód	: 2607.3000 mg
Sól	: 6.2930 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.1830 g
Glukoza	: 8.0929 g
Fruktoza	: 7.7276 g
Sacharoza	: 62.6470 g
Laktoza	: 10.3600 g
Skrobia	: 239.2600 g
Błonnik pokarmowy	: 30.6210 g
Udział Energii z białka	: 18.4540 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.3470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.1990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
kielbasa dębicka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona (śniadanie, kolacja)	
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2429.5000 kcal
Białko	: 117.6600 g
Tłuszcz	: 77.8680 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.1700 g
Sód	: 2558.0000 mg
Sól	: 5.8476 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.8030 g
Glukoza	: 6.5349 g
Fruktoza	: 8.3828 g
Sacharoza	: 28.4590 g
Laktoza	: 5.0540 g
Skrobia	: 207.9400 g
Błonnik pokarmowy	: 29.4980 g
Udział Energii z białka	: 21.1600 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.5090 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.3300 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler