

wtorek, 10 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sał z kap. pekińskiej, kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

wtorek, 10 luty 2026

środa, 11 luty 2026

Energia	:	2298.9000 kcal
Białko	:	103.3300 g
Tłuszcz	:	85.9080 g
Węglowodany przyswajalne	:	239.6000 g
Sód	:	2830.1000 mg
Sól	:	6.4745 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.6170 g
Glukoza	:	10.3940 g
Fruktoza	:	14.8900 g
Sacharoza	:	10.2340 g
Laktoza	:	4.4200 g
Skrobia	:	191.4200 g
Błonnik pokarmowy	:	38.3350 g
Udział Energii z białka	:	19.2690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.0470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.6830 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta bułgarska	60 g
(twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450 ml
jaja, mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe w sosie (duszone)	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
surówka z selera i ananasa	
(seler,ananas,śmietana,majonez) mleko, seler	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

banan	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)	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 11 luty 2026

Energia	:	2161.4000 kcal
Białko	:	101.9600 g
Tłuszcz	:	69.0580 g
Węglowodany przyswajalne	:	224.6400 g
Sód	:	2365.3000 mg
Sól	:	5.6872 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4550 g
Glukoza	:	9.9088 g
Fruktoza	:	9.0049 g
Sacharoza	:	26.7710 g
Laktoza	:	7.3800 g
Skrobia	:	165.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	40.2370 g
Udział Energii z białka	:	21.1550 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.2380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6070 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 12 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, 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

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszyponka)	

Posiłek nocy

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

czwartek, 12 luty 2026

piątek, 13 luty 2026

Energia	:	2347.6000 kcal
Białko	:	103.0600 g
Tłuszcz	:	85.4430 g
Węglowodany przyswajalne	:	233.7200 g
Sód	:	2448.9000 mg
Sól	:	5.4892 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	45.0950 g
Glukoza	:	6.9032 g
Fruktoza	:	6.8793 g
Sacharoza	:	25.1080 g
Laktoza	:	7.3540 g
Skrobia	:	180.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	40.3160 g
Udział Energii z białka	:	19.4810 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.3400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.1790 %

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

Śniadanie

kakao	200 ml
(mleko,kakao,cukier) mleko	
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem	
(mąka pszenna,jaja)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa drobiowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
ryba pieczona soute	100 g
(filet rybny,mąka, olej) gluten	
ćwikła - gotowana	170 g
(buraki)	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
połędwica sopocka	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
twaróg z papryką konserwową	60 g
(twaróg, papryka konserwowa) mleko	
ogórek zielony	35 g
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
piątek, 13 luty 2026

Energia	:	2438.7000	kcal
Białko	:	162.0000	g
Tłuszcz	:	54.2010	g
Węglowodany przyswajalne	:	342.3300	g
Sód	:	2409.4000	mg
Sól	:	5.5390	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.2400	g
Glukoza	:	6.5108	g
Fruktoza	:	10.9750	g
Sacharoza	:	18.5170	g
Laktoza	:	8.7640	g
Skrobia	:	191.1900	g
Błonnik pokarmowy	:	86.4720	g
Udział Energii z białka	:	25.8670	%
Udział Energii z tłuszczów	:	19.4720	%
Udział Energii z węglowodanów	:	54.6600	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 14 luty 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
kielbasa szynkowa 50g (mięso wieprzowe) gluten, soja	50g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

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	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ryz gotowany	
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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

sobota, 14 luty 2026

niedziela, 15 luty 2026

Energia	:	2536.4000 kcal
Białko	:	130.4700 g
Tłuszcz	:	93.9240 g
Węglowodany przyswajalne	:	238.1000 g
Sód	:	2673.5000 mg
Sól	:	6.0510 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	41.4400 g
Glukoza	:	6.5587 g
Fruktoza	:	6.8108 g
Sacharoza	:	9.1712 g
Laktoza	:	7.4300 g
Skrobia	:	199.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.7470 g
Udział Energii z białka	:	22.4980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.4430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	41.0590 %

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)	
filet o smaku maślanym	45 g
(mięso drobiowe) gluten, soja	
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką	
(fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)	
ogórek konserwowy	40 g
(ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami	450 ml
(burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone	110 g
(mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	
sur z rzepy jabłka i marchwi	110 g
(rzepa, marchew, jabłko, olej)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

Podwieczorek

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
szynka gotowana	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 15 luty 2026

Energia	:	2371.4000 kcal
Białko	:	119.0100 g
Tłuszcz	:	81.7000 g
Węglowodany przyswajalne	:	250.7900 g
Sód	:	2670.2000 mg
Sól	:	6.6074 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9680 g
Glukoza	:	8.1069 g
Fruktoza	:	13.5300 g
Sacharoza	:	17.7250 g
Laktoza	:	0.4600 g
Skrobia	:	192.4200 g
Błonnik pokarmowy	:	44.3260 g
Udział Energii z białka	:	21.4960 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.2040 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.2990 %

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

poniedziałek, 16 luty 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

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)	110 g
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa tzatziki 60g (twaróg,ogórek zielony, jogurt naturalny) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 16 luty 2026

wtorek, 17 luty 2026

Energia	:	2392.3000 kcal
Białko	:	126.7000 g
Tłuszcz	:	80.9080 g
Węglowodany przyswajalne	:	233.2400 g
Sód	:	2525.6000 mg
Sól	:	6.0501 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.7070 g
Glukoza	:	10.5580 g
Fruktoza	:	12.4860 g
Sacharoza	:	18.7680 g
Laktoza	:	8.8480 g
Skrobia	:	175.0200 g
Błonnik pokarmowy	:	35.9460 g
Udział Energii z białka	:	23.3770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5880 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.0350 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pastą twarogową z burakiem pieczonym	60 g
(twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	
kielbasa szynkowa 50g	50g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	20 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
gulasz z łopatki- duszony	300 ml
(mięso wieprzowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałatka z ogórka i marchwi	
dwutlenek siarki	
brokuły z wody-gotowane	120 g
(brokuł)	
kasza jęczmienna gotowana	
(kasza jęczmienna) gluten	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

banan	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)	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
wtorek, 17 luty 2026

Energia	:	3161.7000 kcal
Białko	:	169.1400 g
Tłuszcz	:	105.9600 g
Węglowodany przyswajalne	:	395.8800 g
Sód	:	3092.2000 mg
Sól	:	7.0890 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	47.4520 g
Glukoza	:	9.0324 g
Fruktoza	:	8.3572 g
Sacharoza	:	33.8830 g
Laktoza	:	10.2300 g
Skrobia	:	208.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	103.1400 g
Udział Energii z białka	:	21.0520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.6740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.2740 %

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

środa, 18 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
pomarańcza	100 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
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

środa, 18 luty 2026

czwartek, 19 luty 2026

Energia	:	2327.9000 kcal
Białko	:	95.5620 g
Tłuszcz	:	82.2600 g
Węglowodany przyswajalne	:	283.2800 g
Sód	:	1991.0000 mg
Sól	:	5.0324 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8750 g
Glukoza	:	8.4157 g
Fruktoza	:	14.6970 g
Sacharoza	:	13.9060 g
Laktoza	:	4.7040 g
Skrobia	:	227.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.7460 g
Udział Energii z białka	:	16.9460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8210 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2330 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta bułgarska	60 g
(twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	
kiełbasa kminkowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami	450 ml
(kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	
udko pieczone	
ćwikła - gotowana	170 g
(buraki)	
fasolka szparagowa z wody- gotowana	120 g
(fasolka szparagowa)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa drobiowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja)	60 g
(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 19 luty 2026

Energia	:	2441.5000	kcal
Białko	:	134.8100	g
Tłuszcz	:	76.0420	g
Węglowodany przyswajalne	:	247.2200	g
Sód	:	2268.9000	mg
Sól	:	5.4709	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.8440	g
Glukoza	:	6.7274	g
Fruktoza	:	8.6128	g
Sacharoza	:	19.2140	g
Laktoza	:	9.0400	g
Skrobia	:	197.5700	g
Błonnik pokarmowy	:	37.9930	g
Udział Energii z białka	:	24.3720	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.9320	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.6950	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 10 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kiełbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 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
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sał z kap. pekińskiej, kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2338.1000 kcal
Białko	: 90.1490 g
Tłuszcz	: 82.8370 g
Węglowodany przyswajalne	: 273.7900 g
Sód	: 2864.4000 mg
Sól	: 6.5591 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.0970 g
Glukoza	: 6.3543 g
Fruktoza	: 10.9960 g
Sacharoza	: 26.7710 g
Laktoza	: 5.3200 g
Skrobia	: 213.4100 g
Błonnik pokarmowy	: 30.4400 g
Udział Energii z białka	: 16.3810 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.8680 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.7510 %

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

środa, 11 luty 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
pastę bułgarską (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 g
surówka z selera i ananasa (seler, ananas, śmietana, majonez) mleko, 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2181.2000 kcal
Białko	: 90.6540 g
Tłuszcz	: 66.8300 g
Węglowodany przyswajalne	: 251.7400 g
Sód	: 2382.5000 mg
Sól	: 5.7297 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.3120 g
Glukoza	: 4.5873 g
Fruktoza	: 4.5527 g
Sacharoza	: 32.8020 g
Laktoza	: 9.8400 g
Skrobia	: 191.3300 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0350 g
Udział Energii z białka	: 18.3970 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.5160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.0870 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 12 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2352.7000 kcal
Białko	: 83.8410 g
Tłuszcz	: 84.1630 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.2700 g
Sód	: 2484.5000 mg
Sól	: 5.5792 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 44.1210 g
Glukoza	: 5.0212 g
Fruktoza	: 4.9391 g
Sacharoza	: 39.4320 g
Laktoza	: 7.7140 g
Skrobia	: 198.1300 g
Błonnik pokarmowy	: 28.1200 g
Udział Energii z białka	: 15.6280 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.2980 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.0740 %

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

piątek, 13 luty 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 waniliowy (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa drobiowa (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
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
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2798.6000 kcal
Białko	: 156.9600 g
Tłuszcz	: 61.0910 g
Węglowodany przyswajalne	: 424.1600 g
Sód	: 2577.3000 mg
Sól	: 5.9584 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.2870 g
Glukoza	: 5.8781 g
Fruktoza	: 10.6350 g
Sacharoza	: 60.9460 g
Laktoza	: 11.5640 g
Skrobia	: 232.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 81.7250 g
Udział Energii z białka	: 21.8430 %
Udział Energii z tłuszczów	: 19.1290 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.0280 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 14 luty 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
kielbasa szynkowa 50g (mięso wieprzowe) gluten, soja	50g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
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 topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2577.4000 kcal
Białko	: 114.7700 g
Tłuszcz	: 94.9850 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.7100 g
Sód	: 2723.4000 mg
Sól	: 6.1758 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.2400 g
Glukoza	: 4.5908 g
Fruktoza	: 4.2745 g
Sacharoza	: 25.7760 g
Laktoza	: 7.6100 g
Skrobia	: 211.8400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7430 g
Udział Energii z białka	: 19.3150 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.9670 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.7170 %

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

niedziela, 15 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
filet o smaku maślanym (mięso drobiowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z warzywami (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	60 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
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 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
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2372.9000 kcal
Białko	: 108.6800 g
Tłuszcz	: 74.0010 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.1400 g
Sód	: 2608.9000 mg
Sól	: 6.4537 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.6750 g
Glukoza	: 7.1747 g
Fruktoza	: 12.8260 g
Sacharoza	: 30.3970 g
Laktoza	: 5.6800 g
Skrobia	: 215.7500 g
Błonnik pokarmowy	: 32.0770 g
Udział Energii z białka	: 19.3960 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.7160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.8890 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 16 luty 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszkaseler,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
twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2483.7000 kcal
Białko	: 113.6800 g
Tłuszcz	: 80.6460 g
Węglowodany przyswajalne	: 274.0400 g
Sód	: 2341.1000 mg
Sól	: 5.5889 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.2870 g
Glukoza	: 8.1265 g
Fruktoza	: 9.4574 g
Sacharoza	: 34.6150 g
Laktoza	: 9.3880 g
Skrobia	: 202.9800 g
Błonnik pokarmowy	: 27.9380 g
Udział Energii z białka	: 19.9720 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.8800 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.1470 %

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

wtorek, 17 luty 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa szynkowa 50g (mięso wieprzowe) gluten, soja	50g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz z łopatki- duszony (mięso wieprzowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	300 ml
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 3123.2000 kcal
Białko	: 165.3400 g
Tłuszcz	: 101.6400 g
Węglowodany przyswajalne	: 404.1000 g
Sód	: 2502.3000 mg
Sól	: 5.6140 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 47.2910 g
Glukoza	: 3.2084 g
Fruktoza	: 3.1663 g
Sacharoza	: 39.5370 g
Laktoza	: 12.3300 g
Skrobia	: 218.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 94.7020 g
Udział Energii z białka	: 20.7160 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.6540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.6300 %

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

środa, 18 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
pomarańcza	100 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 pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2392.8000 kcal
Białko	:	87.2990 g
Tłuszcz	:	80.3260 g
Węglowodany przyswajalne	:	315.7800 g
Sód	:	1945.2000 mg
Sól	:	4.9180 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.4450 g
Glukoza	:	7.3690 g
Fruktoza	:	12.2080 g
Sacharoza	:	37.5270 g
Laktoza	:	6.8040 g
Skrobia	:	242.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	28.8140 g
Udział Energii z białka	:	14.9530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.0890 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

czwartek, 19 luty 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
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kiełbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
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
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2567.2000 kcal
Białko	:	130.7600 g
Tłuszcz	:	76.7380 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.0400 g
Sód	:	2307.3000 mg
Sól	:	5.5674 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0970 g
Glukoza	:	5.9964 g
Fruktoza	:	5.7786 g
Sacharoza	:	37.0310 g
Laktoza	:	11.1400 g
Skrobia	:	215.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	28.2970 g
Udział Energii z białka	:	22.1830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.5260 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 10 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
bigos (mięso wieprzowe, kapusta biała, kiszona, mięso drobiowe, mąka, kielbasa zw, konc pomidorowy, olej) gluten, dwutlenek siarki, soja	
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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sał z kap. pekińskiej, kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2293.9000 kcal
Białko	: 100.3500 g
Tłuszcz	: 81.4190 g
Węglowodany przyswajalne	: 254.0000 g
Sód	: 3629.9000 mg
Sól	: 8.5260 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.4670 g
Glukoza	: 8.0685 g
Fruktoza	: 12.8450 g
Sacharoza	: 26.4760 g
Laktoza	: 5.6500 g
Skrobia	: 188.1300 g
Błonnik pokarmowy	: 33.1300 g
Udział Energii z białka	: 18.6680 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.0790 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.2530 %

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

środa, 11 luty 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
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
eskalopki z indyka-smażone (mięso drobiowe, mąka, jaja) jaja, mleko, gluten	
surówka z selera i ananasa (seler, ananas, śmietana, majonez) jaja, seler, gorczyca	
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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2458.0000 kcal
Białko	: 90.9110 g
Tłuszcz	: 93.2310 g
Węglowodany przyswajalne	: 260.7400 g
Sód	: 2732.8000 mg
Sól	: 6.6060 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.0640 g
Glukoza	: 4.8236 g
Fruktoza	: 4.7062 g
Sacharoza	: 33.2240 g
Laktoza	: 11.2200 g
Skrobia	: 197.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.7460 g
Udział Energii z białka	: 16.1930 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.3640 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.4430 %

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

czwartek, 12 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/rozsponka)	

Obiad

zupa gołąbkowa (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, ole, kapusta biała, topatka wiep) mleko, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew, grosz. kon., 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, rozsponka)	

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
<hr/>	
Energia	: 2384.0000 kcal
Białko	: 90.5730 g
Tłuszcz	: 89.4580 g
Węglowodany przyswajalne	: 252.2400 g
Sód	: 2421.6000 mg
Sól	: 5.4133 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 45.5950 g
Glukoza	: 5.9626 g
Fruktoza	: 5.8250 g
Sacharoza	: 39.5070 g
Laktoza	: 7.7140 g
Skrobia	: 185.0800 g
Błonnik pokarmowy	: 28.5290 g
Udział Energii z białka	: 16.6470 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.9930 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.3600 %
Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca	

piątek, 13 luty 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 waniliowy (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/rozsponka)	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, 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
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, rozsponka)	

Posiłek nocy

jabłko (jabłko)	180 g
<hr/>	
Energia	: 2724.9000 kcal
Białko	: 154.6800 g
Tłuszcz	: 60.6470 g
Węglowodany przyswajalne	: 409.4300 g
Sód	: 2481.4000 mg
Sól	: 5.7186 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.2050 g
Glukoza	: 5.4618 g
Fruktoza	: 10.0370 g
Sacharoza	: 60.7010 g
Laktoza	: 11.5640 g
Skrobia	: 219.2700 g
Błonnik pokarmowy	: 80.8010 g
Udział Energii z białka	: 22.0790 %
Udział Energii z tłuszczów	: 19.4780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.4430 %
Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler	

sobota, 14 luty 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
kielbasa szynkowa 50g (mięso wieprzowe) gluten, soja	50g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
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 topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2513.4000 kcal
Białko	: 112.8500 g
Tłuszcz	: 94.7170 g
Węglowodany przyswajalne	: 252.3100 g
Sód	: 2625.8000 mg
Sól	: 5.9319 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.1920 g
Glukoza	: 4.8340 g
Fruktoza	: 4.4200 g
Sacharoza	: 25.7020 g
Laktoza	: 7.6100 g
Skrobia	: 198.4300 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5030 g
Udział Energii z białka	: 19.5160 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.8530 %
Udział Energii z węglowodanów	: 43.6310 %

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

niedziela, 15 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
filet o smaku maślanym (mięso drobiowe) gluten, soja	45 g
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	40 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 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
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2301.6000 kcal
Białko	: 100.0300 g
Tłuszcz	: 76.0300 g
Węglowodany przyswajalne	: 268.8800 g
Sód	: 2575.9000 mg
Sól	: 6.3713 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.2490 g
Glukoza	: 7.1050 g
Fruktoza	: 12.6480 g
Sacharoza	: 32.0200 g
Laktoza	: 3.5200 g
Skrobia	: 200.0700 g
Błonnik pokarmowy	: 36.9520 g
Udział Energii z białka	: 18.5240 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.6810 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.7950 %

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

poniedziałek, 16 luty 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
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 wieprzowa (bez sosu)-pieczona	
kapusta kiszona zasmażana (kapusta kiszona,słonina,mąka) gluten, 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
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa tzatziki 60g (twaróg,ogórek zielony, jogurt naturalny) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2618.8000 kcal
Białko	:	110.3700 g
Tłuszcz	:	104.8000 g
Węglowodany przyswajalne	:	256.5200 g
Sód	:	2598.5000 mg
Sól	:	6.2328 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43.4740 g
Glukoza	:	7.2561 g
Fruktoza	:	6.5787 g
Sacharoza	:	32.8660 g
Laktoza	:	9.0280 g
Skrobia	:	189.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4340 g
Udział Energii z białka	:	18.3120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	39.1260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42.5620 %

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

wtorek, 17 luty 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa szynkowa 50g (mięso wieprzowe) gluten, soja	50g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej,ziemniaki) 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2694.5000 kcal
Białko	:	118.7100 g
Tłuszcz	:	99.6390 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.1700 g
Sód	:	2965.3000 mg
Sól	:	7.0639 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	47.0370 g
Glukoza	:	3.5084 g
Fruktoza	:	3.4362 g
Sacharoza	:	38.2240 g
Laktoza	:	12.6900 g
Skrobia	:	200.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	42.3690 g
Udział Energii z białka	:	18.6050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.1350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2600 %

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

środa, 18 luty 2026

czwartek, 19 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola/rozsponka)	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
pomarańcza	100 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
pasta twarogowa z kons rybna 60g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, rozsponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2382.0000 kcal
Białko	:	88.8990 g
Tłuszcz	:	84.7410 g
Węglowodany przyswajalne	:	301.9200 g
Sód	:	1993.9000 mg
Sól	:	5.0399 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.1960 g
Glukoza	:	7.1714 g
Fruktoza	:	11.8040 g
Sacharoza	:	37.6350 g
Laktoza	:	6.9000 g
Skrobia	:	229.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	28.0770 g
Udział Energii z białka	:	15.2880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9220 %

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

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
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kiełbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/rozsponka)	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
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
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2568.6000 kcal
Białko	:	129.3500 g
Tłuszcz	:	86.8130 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.0600 g
Sód	:	2265.1000 mg
Sól	:	5.4619 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.1670 g
Glukoza	:	4.2324 g
Fruktoza	:	4.1238 g
Sacharoza	:	33.9170 g
Laktoza	:	11.1400 g
Skrobia	:	202.3000 g
Błonnik pokarmowy	:	28.4620 g
Udział Energii z białka	:	21.9330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.1220 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.9460 %

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