

niedziela, 11 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
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	110 g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka makaronowa z brokułami i fetą (makaron, brokuł, pomidor, ser feta, musztarda) jaja, mleko, gluten	60 g
mix sałat (rukola, roszyponka)	

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 11 styczeń 2026

Energia	:	2341.5000 kcal
Białko	:	105.8900 g
Tłuszcz	:	81.9090 g
Węglowodany przyswajalne	:	240.3200 g
Sód	:	2569.8000 mg
Sól	:	4.9773 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.8570 g
Glukoza	:	6.7976 g
Fruktoza	:	7.5539 g
Sacharoza	:	20.1080 g
Laktoza	:	2.7400 g
Skrobia	:	200.8300 g
Błonnik pokarmowy	:	32.8570 g
Udział Energii z białka	:	19.9600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.3000 %

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 12 styczeń 2026

### 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)	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
polędwica sopocka	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa grysikowa	450 ml
(porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	
pulpet wieprzowo-drobiowy (gotowany)	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
sałatka z kapusty białej	120 g
(kapusta biała, cebula, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

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

### 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 rzodkiewką	60 g
(twaróg ,rzodkiewka) mleko	
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek zielony	35 g
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

### Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 12 styczeń 2026

---

Energia	:	2438.3000	kcal
Białko	:	121.5800	g
Tłuszcz	:	88.6010	g
Węglowodany przyswajalne	:	253.0600	g
Sód	:	2583.9000	mg
Sól	:	5.9340	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	41.2140	g
Glukoza	:	8.9612	g
Fruktoza	:	10.5470	g
Sacharoza	:	25.0680	g
Laktoza	:	9.6900	g
Skrobia	:	191.7000	g
Błonnik pokarmowy	:	35.9650	g
Udział Energii z białka	:	21.1820	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7310	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.0880	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 13 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese ( makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
bukiet z jarzyn z wody (marchew, kalafior,brokuł) seler	130 g
ogórek konserwowy 110g (ogórki,woda,ocet,sól,cukier,chrzan) gorczyca	100 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
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

---

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

wtorek, 13 styczeń 2026

środa, 14 styczeń 2026

Energia	:	2863.6000 kcal
Białko	:	167.8700 g
Tłuszcz	:	83.0930 g
Węglowodany przyswajalne	:	377.0400 g
Sód	:	2946.8000 mg
Sól	:	6.9412 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.1950 g
Glukoza	:	8.5223 g
Fruktoza	:	14.7920 g
Sacharoza	:	19.3470 g
Laktoza	:	6.6340 g
Skrobia	:	221.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	87.8340 g
Udział Energii z białka	:	22.9370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5180 %

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

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona (śniadanie, kolacja)	
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka)	120 g
ćwikła z chrzaniem - gotowana (buraki, chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pasta twarogowa tzatziki 60g (twaróg, ogórek zielony, jogurt naturalny) mleko	60 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 14 styczeń 2026

---

Energia	:	2206.1000 kcal
Białko	:	110.2000 g
Tłuszcz	:	80.4210 g
Węglowodany przyswajalne	:	221.8900 g
Sód	:	2546.8000 mg
Sól	:	6.2769 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.8570 g
Glukoza	:	5.7071 g
Fruktoza	:	5.8288 g
Sacharoza	:	28.3290 g
Laktoza	:	5.3800 g
Skrobia	:	172.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	38.4180 g
Udział Energii z białka	:	21.4800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.2690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.2510 %

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

czwartek, 15 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
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	60 gram

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa brokułowa z grzankami( krem) (brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz wieprzowy z jarzynami duszony (topatka,mąka,śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

jogurt naturalny mleko	150 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

---

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

czwartek, 15 styczeń 2026

piątek, 16 styczeń 2026

Energia	:	2407.6000 kcal
Białko	:	111.6100 g
Tłuszcz	:	84.4170 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.7500 g
Sód	:	2429.0000 mg
Sól	:	5.3077 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.6950 g
Glukoza	:	7.7191 g
Fruktoza	:	7.6869 g
Sacharoza	:	24.7010 g
Laktoza	:	8.1600 g
Skrobia	:	203.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	35.6270 g
Udział Energii z białka	:	19.7780 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6600 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.5620 %

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)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa drobiowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem	450 ml
(przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	
ryba pieczona soute	100 g
(filet rybny,mąka, olej) gluten	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi	
(kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
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)	
pasta twarogowa kurkuma	60 g
(twaróg,jaja,kurkuma) mleko	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
sałata lodowa z kukurydzą	
(sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
piątek, 16 styczeń 2026

---

Energia	:	2341.9000	kcal
Białko	:	114.7500	g
Tłuszcz	:	67.6300	g
Węglowodany przyswajalne	:	261.2200	g
Sód	:	6067.0000	mg
Sól	:	5.9093	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.0570	g
Glukoza	:	10.5470	g
Fruktoza	:	15.7130	g
Sacharoza	:	26.8870	g
Laktoza	:	11.8800	g
Skrobia	:	187.4400	g
Błonnik pokarmowy	:	39.7110	g
Udział Energii z białka	:	21.7270	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8120	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.4600	%

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

sobota, 17 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna, mięso drobiowe, brokuły, marchew, seler, pietruszka) gluten, seler	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
grozdek zielony z wody - gotowany (grozdek zielony)	120 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
pastę twarogową z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

---

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

sobota, 17 styczeń 2026

Energia	:	2316.7000 kcal
Białko	:	108.9700 g
Tłuszcz	:	80.8010 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.3200 g
Sód	:	2398.4000 mg
Sól	:	5.8994 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4220 g
Glukoza	:	9.3180 g
Fruktoza	:	10.7250 g
Sacharoza	:	20.8720 g
Laktoza	:	2.7333 g
Skrobia	:	186.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	57.2790 g
Udział Energii z białka	:	19.6320 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.6170 %

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

niedziela, 18 styczeń 2026

### 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	
szynka gotowana	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	
schab duszony w sosie	110 g
(mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej)	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerwona, cebula, olej)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
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)	
kielbasa kminkowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
sałatka z brokułów i fety	60 g
(brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	

### Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
niedziela, 18 styczeń 2026

---

Energia	:	2280.9000	kcal
Białko	:	120.4000	g
Tłuszcz	:	83.6990	g
Węglowodany przyswajalne	:	225.4500	g
Sód	:	2684.3000	mg
Sól	:	6.1952	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.4020	g
Glukoza	:	9.2318	g
Fruktoza	:	13.1150	g
Sacharoza	:	8.6109	g
Laktoza	:	0.9200	g
Skrobia	:	185.5800	g
Błonnik pokarmowy	:	37.0240	g
Udział Energii z białka	:	22.5390	%
Udział Energii z tłuszczów	:	35.2550	%
Udział Energii z węglowodanów	:	42.2050	%

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

poniedziałek, 19 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
zraz drobiowy opiekany - 1szt. (mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
bukiet z jarzyn z wody (marchew, kalafior,brokul) seler	130 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
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

---

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

poniedziałek, 19 styczeń 2026

wtorek, 20 styczeń 2026

Energia	:	2332.7000 kcal
Białko	:	109.7400 g
Tłuszcz	:	82.9230 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.2000 g
Sód	:	2740.3000 mg
Sól	:	5.6773 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5580 g
Glukoza	:	6.9569 g
Fruktoza	:	8.2711 g
Sacharoza	:	18.0810 g
Laktoza	:	8.9940 g
Skrobia	:	193.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	37.5270 g
Udział Energii z białka	:	20.1160 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.2020 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.6810 %

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)	
kiełbaski wieprzowe na gorąco 1 szt.	70 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	
jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	
pasta twarogowa z papryką pieczoną	60 g
(twaróg, papryka, jogurt, pietruszka) mleko	
mix sałat	
(rukola/rozsponka)	

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa ziemniaczanka	450 ml
(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
rizotto z mięsa i warzyw- duszone	
seler	
brokuły z wody-gotowane	120 g
(brokuł)	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi	
(kapusta kiszona, marchew, olej) dwutlenek siarki	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

### Podwieczorek

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

### 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	
filet maślany	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sał z kap. pekińskiej, kukurydzy i jabłka	
(kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

### Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
wtorek, 20 styczeń 2026

---

Energia	:	2314.2000	kcal
Białko	:	108.5100	g
Tłuszcz	:	85.6810	g
Węglowodany przyswajalne	:	238.4600	g
Sód	:	3109.8000	mg
Sól	:	7.1734	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.7530	g
Glukoza	:	8.9531	g
Fruktoza	:	14.3770	g
Sacharoza	:	10.8440	g
Laktoza	:	4.4200	g
Skrobia	:	191.4600	g
Błonnik pokarmowy	:	38.5740	g
Udział Energii z białka	:	20.1040	%
Udział Energii z tłuszczów	:	35.7170	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.1790	%

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

niedziela, 11 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	110 g
sałata lodowa sosem ogrodowym 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka makaronowa z brokułami i fetą (makaron, brokuł, pomidor, ser feta, musztarda) jaja, mleko, gluten	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2551.1000 kcal
Białko	: 104.7700 g
Tłuszcz	: 83.6630 g
Węglowodany przyswajalne	: 292.7000 g
Sód	: 2792.1000 mg
Sól	: 5.5338 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.8870 g
Glukoza	: 4.9371 g
Fruktoza	: 5.1980 g
Sacharoza	: 36.8550 g
Laktoza	: 5.6200 g
Skrobia	: 233.3900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.2250 g
Udział Energii z białka	: 17.8880 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.1390 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.9730 %

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

poniedziałek, 12 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
pulpet wieprzowo-drobiowy (gotowany) (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg, rzodkiewka) mleko	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2486.8000 kcal
Białko	: 117.9000 g
Tłuszcz	: 84.4060 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.7900 g
Sód	: 2642.0000 mg
Sól	: 6.0792 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 41.1740 g
Glukoza	: 4.2534 g
Fruktoza	: 6.4306 g
Sacharoza	: 38.0890 g
Laktoza	: 11.7900 g
Skrobia	: 212.9500 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9920 g
Udział Energii z białka	: 19.9620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.1560 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.8810 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 13 styczeń 2026

środa, 14 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
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese (makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2892.2000 kcal
Białko	: 161.2400 g
Tłuszcz	: 86.2970 g
Węglowodany przyswajalne	: 387.6000 g
Sód	: 2439.3000 mg
Sól	: 5.6354 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.0890 g
Glukoza	: 6.6411 g
Fruktoza	: 11.2830 g
Sacharoza	: 25.8970 g
Laktoza	: 8.7340 g
Skrobia	: 233.2700 g
Błonnik pokarmowy	: 79.8250 g
Udział Energii z białka	: 21.7010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.1330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.1670 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona (śniadanie, kolacja)	
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
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, 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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2287.1000 kcal
Białko	: 98.1810 g
Tłuszcz	: 78.0840 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.0200 g
Sód	: 2545.3000 mg
Sól	: 6.2737 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.6510 g
Glukoza	: 3.1741 g
Fruktoza	: 3.1607 g
Sacharoza	: 44.4280 g
Laktoza	: 7.8400 g
Skrobia	: 200.1200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.3810 g
Udział Energii z białka	: 18.2190 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.6020 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.1790 %

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

czwartek, 15 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
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa brokułowa z grzankami( krem) (brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz wieprzowy z jarzynami duszony (łopatka,mąka,śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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
kiełbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2341.4000 kcal
Białko	:	100.7900 g
Tłuszcz	:	81.5540 g
Węglowodany przyswajalne	:	269.7900 g
Sód	:	2460.3000 mg
Sól	:	5.3853 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.2920 g
Glukoza	:	5.5041 g
Fruktoza	:	5.8875 g
Sacharoza	:	35.7070 g
Laktoza	:	10.2600 g
Skrobia	:	205.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	23.1350 g
Udział Energii z białka	:	18.1910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.1170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.6910 %

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

piątek, 16 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 drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) mleko	60 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2519.3000 kcal
Białko	:	112.0600 g
Tłuszcz	:	73.8570 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.2400 g
Sód	:	5887.8000 mg
Sól	:	5.4625 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.1510 g
Glukoza	:	5.1670 g
Fruktoza	:	5.3208 g
Sacharoza	:	52.0750 g
Laktoza	:	14.1600 g
Skrobia	:	211.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	28.1090 g
Udział Energii z białka	:	19.3720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7270 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9020 %

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

sobota, 17 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna, mięso drobiowe, brokuły, marchew, seler, pietruszka) gluten, seler	
sos pietruszkowy (pietruszka, śmietana, mąka) mleko, gluten	30 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
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
pastę twarogową z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2418.2000 kcal
Białko	: 96.2940 g
Tłuszcz	: 80.6600 g
Węglowodany przyswajalne	: 308.4200 g
Sód	: 2421.6000 mg
Sól	: 5.9580 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.3570 g
Glukoza	: 10.6800 g
Fruktoza	: 11.9190 g
Sacharoza	: 39.1680 g
Laktoza	: 5.5533 g
Skrobia	: 204.8500 g
Błonnik pokarmowy	: 46.2360 g
Udział Energii z białka	: 16.4270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.9600 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.6130 %

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

niedziela, 18 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pastę jajeczną (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2483.3000 kcal
Białko	: 120.7900 g
Tłuszcz	: 80.6230 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.2500 g
Sód	: 2898.6000 mg
Sól	: 6.7317 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.1380 g
Glukoza	: 5.7038 g
Fruktoza	: 10.2170 g
Sacharoza	: 25.3130 g
Laktoza	: 3.8000 g
Skrobia	: 227.9000 g
Błonnik pokarmowy	: 31.5610 g
Udział Energii z białka	: 20.5620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.8800 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5580 %

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

poniedziałek, 19 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
indyk w galarecie 65g (drób,Zelatyna)	60 g
pastą twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

---

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
zraz drobiowy opiekany - 1szt. (mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym 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
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

---

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

**poniedziałek, 19 styczeń 2026**

**wtorek, 20 styczeń 2026**

Energia	:	2457.5000 kcal
Białko	:	103.5000 g
Tłuszcz	:	87.0890 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.2300 g
Sód	:	2407.0000 mg
Sól	:	4.8443 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9540 g
Glukoza	:	5.2167 g
Fruktoza	:	5.3480 g
Sacharoza	:	26.5700 g
Laktoza	:	11.8260 g
Skrobia	:	224.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	28.0280 g
Udział Energii z białka	:	17.7940 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6870 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.5190 %

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

**Śniadanie**

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kiełbaski wieprzowe na gorąco 1 szt.	70 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	
jajko gotowane na miękko 1szt	50 g
(jaja) jaja	
pasta twarogowa z papryką pieczoną	60 g
(twaróg, papryka, jogurt, pietruszka) mleko	
mix sałat	
(rukola/rozponka)	

**Obiad**

zupa ziemniaczanka	450 ml
(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
rizotto z mięsa i warzyw- duszone	
seler	
sos koperkowy	20 g
(koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane	120 g
(brokuł)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

**Kolacja**

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
filet maślany	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sał z kap.pekińskiej, kukurydzy i jabłka	
(kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

**Posiłek nocy**

jabłko	180 g
(jabłko)	

Energia	:	2413.2000 kcal
Białko	:	96.4560 g
Tłuszcz	:	87.6030 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.2400 g
Sód	:	2932.6000 mg
Sól	:	6.7299 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.5570 g
Glukoza	:	6.8864 g
Fruktoza	:	11.6050 g
Sacharoza	:	26.7960 g
Laktoza	:	5.3200 g
Skrobia	:	213.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.9440 g
Udział Energii z białka	:	16.9580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.6530 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.3900 %

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

niedziela, 11 styczeń 2026

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	110 g
sałata lodowa sosem ogrodowym 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka makaronowa z brokułami i fetą (makaron, brokuł, pomidor, ser feta, musztarda) jaja, mleko, gluten, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2420.2000 kcal
Białko	: 101.3600 g
Tłuszcz	: 83.1470 g
Węglowodany przyswajalne	: 264.1400 g
Sód	: 2646.1000 mg
Sól	: 5.1496 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.7960 g
Glukoza	: 5.0863 g
Fruktoza	: 5.3296 g
Sacharoza	: 36.3170 g
Laktoza	: 5.6200 g
Skrobia	: 205.5500 g
Błonnik pokarmowy	: 27.9610 g
Udział Energii z białka	: 18.3440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.8560 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.8000 %

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

poniedziałek, 12 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
kotlet mielony- smażony ( łopatka/drób) jaja, gluten	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 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
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg ,rzodkiewka) mleko	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2855.3000 kcal
Białko	: 119.2000 g
Tłuszcz	: 124.3800 g
Węglowodany przyswajalne	: 283.4300 g
Sód	: 2631.4000 mg
Sól	: 6.0538 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 43.8380 g
Glukoza	: 5.5957 g
Fruktoza	: 5.1700 g
Sacharoza	: 36.5990 g
Laktoza	: 11.7900 g
Skrobia	: 213.9400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5650 g
Udział Energii z białka	: 17.4650 %
Udział Energii z tłuszczów	: 41.0060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 41.5290 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 13 styczeń 2026

środa, 14 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
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew,pietruszkaseler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese ( makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
bukiet z jarzyn z wody (marchew, kalafior,brokuł) seler	130 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
pastatwarogowa z kons rybna 60g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2608.5000 kcal
Białko	: 127.4600 g
Tłuszcz	: 83.3060 g
Węglowodany przyswajalne	: 300.5900 g
Sód	: 2682.6000 mg
Sól	: 6.5725 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.6440 g
Glukoza	: 6.3721 g
Fruktoza	: 10.7610 g
Sacharoza	: 29.7570 g
Laktoza	: 8.6500 g
Skrobia	: 235.4400 g
Błonnik pokarmowy	: 34.7160 g
Udział Energii z białka	: 20.7090 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.4540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.8370 %

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

### 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona (śniadanie, kolacja)	
mix sałat (rukola/roszponka)	

### Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona,marchew,pietruszkaseler,mąka,boczek,stonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, mleko, gluten	100 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, 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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pastatwarogowa tzatziki 60g (twaróg,ogórek zielony, jogurt naturalny) mleko	60 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler) jaja, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2539.0000 kcal
Białko	: 99.1890 g
Tłuszcz	: 98.5690 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.4500 g
Sód	: 2772.4000 mg
Sól	: 6.8415 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.2340 g
Glukoza	: 3.5288 g
Fruktoza	: 3.4970 g
Sacharoza	: 45.0160 g
Laktoza	: 7.3600 g
Skrobia	: 212.2100 g
Błonnik pokarmowy	: 30.1450 g
Udział Energii z białka	: 16.5200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.9380 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.5430 %

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

czwartek, 15 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
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz węgierski wieprzowy - duszony (łopatkamąka,śmietana,ogórek kon.,papryka) mleko, gluten, gorczyca	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczerek

### 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2494.1000 kcal
Białko	:	99.3430 g
Tłuszcz	:	95.5870 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.6100 g
Sód	:	2368.1000 mg
Sól	:	5.1551 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.1170 g
Glukoza	:	5.8351 g
Fruktoza	:	6.2421 g
Sacharoza	:	37.8940 g
Laktoza	:	10.2600 g
Skrobia	:	208.4200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.6350 g
Udział Energii z białka	:	16.8370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.4510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.7120 %

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

piątek, 16 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
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
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 kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2482.7000 kcal
Białko	:	111.5500 g
Tłuszcz	:	76.2130 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.4000 g
Sód	:	6054.6000 mg
Sól	:	5.9167 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.8830 g
Glukoza	:	4.2806 g
Fruktoza	:	4.7380 g
Sacharoza	:	49.6870 g
Laktoza	:	13.9800 g
Skrobia	:	200.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3370 g
Udział Energii z białka	:	19.5900 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2960 %

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

sobota, 17 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa z fasolki szparagowej (fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, ziemniaki) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna, mięso drobiowe, brokuły, marchew, seler, pietruszka) gluten, seler	
sos pietruszkowy (pietruszka, śmietana, mąka) mleko, gluten	30 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
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 burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2314.0000 kcal
Białko	: 94.8520 g
Tłuszcz	: 80.3370 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.6900 g
Sód	: 2317.4000 mg
Sól	: 5.6975 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.3140 g
Glukoza	: 8.3827 g
Fruktoza	: 9.8021 g
Sacharoza	: 35.6580 g
Laktoza	: 5.5533 g
Skrobia	: 190.2000 g
Błonnik pokarmowy	: 45.9980 g
Udział Energii z białka	: 16.9290 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.2610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.8110 %

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

niedziela, 18 styczeń 2026

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 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 kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2353.0000 kcal
Białko	: 115.2400 g
Tłuszcz	: 82.8950 g
Węglowodany przyswajalne	: 252.6800 g
Sód	: 2724.0000 mg
Sól	: 6.2951 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.2770 g
Glukoza	: 7.7945 g
Fruktoza	: 11.3890 g
Sacharoza	: 25.0300 g
Laktoza	: 3.4400 g
Skrobia	: 193.1300 g
Błonnik pokarmowy	: 32.4540 g
Udział Energii z białka	: 20.7860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.6410 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.5740 %

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

poniedziałek, 19 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
indyk w galarecie 65g (drób,Zelatyna)	60 g
pastą twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

## Obiad

---

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kiebasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
zraz drobiowy opiekany - 1szt. (mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym 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
pastą twarogowa z kons rybną 60g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
polędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

---

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

poniedziałek, 19 styczeń 2026

wtorek, 20 styczeń 2026

Energia	:	2512.4000 kcal
Białko	:	109.6000 g
Tłuszcz	:	98.9220 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.6800 g
Sód	:	2856.4000 mg
Sól	:	5.9240 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.8510 g
Glukoza	:	5.2047 g
Fruktoza	:	5.0972 g
Sacharoza	:	28.3920 g
Laktoza	:	11.9220 g
Skrobia	:	203.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	26.3230 g
Udział Energii z białka	:	18.3630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.2910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.3460 %

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

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kielbaski wieprzowe na gorąco 1 szt.	70 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	
jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	
pasta twarogowa z papryką pieczoną	60 g
(twaróg, papryka, jogurt, pietruszka) mleko	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

Obiad

zupa ziemniaczanka	450 ml
(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
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	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
filet maślany	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sał z kap. pekińskiej, kukurydzy i jabłka	
(kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Energia	:	2369.0000 kcal
Białko	:	106.6600 g
Tłuszcz	:	86.1850 g
Węglowodany przyswajalne	:	255.4600 g
Sód	:	3698.1000 mg
Sól	:	8.6968 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.9280 g
Glukoza	:	8.6006 g
Fruktoza	:	13.4540 g
Sacharoza	:	26.5010 g
Laktoza	:	5.6500 g
Skrobia	:	188.1600 g
Błonnik pokarmowy	:	33.6340 g
Udział Energii z białka	:	19.1820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.8750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.9430 %

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