

piątek, 20 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ziołami prowansalskimi (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

piątek, 20 luty 2026

sobota, 21 luty 2026

Energia	:	2294.4000 kcal
Białko	:	115.3600 g
Tłuszcz	:	75.0810 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.5400 g
Sód	:	2306.6000 mg
Sól	:	5.5599 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2050 g
Glukoza	:	8.7826 g
Fruktoza	:	13.3050 g
Sacharoza	:	23.7680 g
Laktoza	:	9.6340 g
Skrobia	:	189.7600 g
Błonnik pokarmowy	:	36.5640 g
Udział Energii z białka	:	21.5290 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5270 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.9440 %

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)	
kiełbasa krotoszyńska	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
pulpet (łopatka-drób)- gotowany	
jaja, gluten	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
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)	
pasta twarogowa z warzywami	60 g
(twaróg, mieszanka warzywna) mleko, seler	
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola, roszyponka)	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 21 luty 2026

Energia	:	2133.0000	kcal
Białko	:	111.3800	g
Tłuszcz	:	59.5960	g
Węglowodany przyswajalne	:	230.7200	g
Sód	:	2453.4000	mg
Sól	:	6.0055	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.4210	g
Glukoza	:	8.7016	g
Fruktoza	:	13.4680	g
Sacharoza	:	9.7939	g
Laktoza	:	2.8600	g
Skrobia	:	184.3900	g
Błonnik pokarmowy	:	37.5920	g
Udział Energii z białka	:	23.3900	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1590	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.4500	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 22 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
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola/rozsponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z grzankami(krem) (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	
surówka z marchwi i ananasa (marchew, ananas, śmietana) mleko	
grozdek zielony z wody - gotowany (grozdek zielony)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa, pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

niedziela, 22 luty 2026

Energia	:	2297.2000 kcal
Białko	:	114.2700 g
Tłuszcz	:	74.1890 g
Węglowodany przyswajalne	:	255.1100 g
Sód	:	2195.8000 mg
Sól	:	4.8811 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.1300 g
Glukoza	:	5.3670 g
Fruktoza	:	4.7866 g
Sacharoza	:	33.4070 g
Laktoza	:	8.2200 g
Skrobia	:	194.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	39.3680 g
Udział Energii z białka	:	21.3060 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1250 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5680 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 23 luty 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	
kiełbaski wieprzowe na gorąco 1 szt.	70 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	
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	
stek pieczony z kurczaka	
(mięso drobiowe,olej,cebula)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
sałatka z kapusty białej	120 g
(kapusta biała, cebula, olej)	
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	
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka	
(kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 23 luty 2026

Energia	:	2571.3000 kcal
Białko	:	133.7300 g
Tłuszcz	:	102.3200 g
Węglowodany przyswajalne	:	241.8100 g
Sód	:	3078.7000 mg
Sól	:	6.6701 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.2360 g
Glukoza	:	13.5880 g
Fruktoza	:	14.9550 g
Sacharoza	:	22.1920 g
Laktoza	:	6.8400 g
Skrobia	:	176.4700 g
Błonnik pokarmowy	:	38.7710 g
Udział Energii z białka	:	22.0760 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.0070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	39.9180 %

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

wtorek, 24 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
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,pietruszka,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

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

wtorek, 24 luty 2026

Energia	:	2839.0000 kcal
Białko	:	167.9200 g
Tłuszcz	:	83.0510 g
Węglowodany przyswajalne	:	371.9300 g
Sód	:	2908.1000 mg
Sól	:	6.8449 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2230 g
Glukoza	:	7.7553 g
Fruktoza	:	12.5220 g
Sacharoza	:	17.2090 g
Laktoza	:	6.7300 g
Skrobia	:	221.0800 g
Błonnik pokarmowy	:	85.8910 g
Udział Energii z białka	:	23.1070 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.7140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.1790 %

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

środa, 25 luty 2026

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
jajka sadzone- smażone	55 g
(jaja, olej) jaja	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka jarska	60 g
(marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450 ml
jaja, mleko, gluten, seler	
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona	100 g
(mięso drobiowe, mleko, mąka)	
sałata lodowa sosem ogrodowym	
gorczyca	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
polędwica sopocka	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
sałatka z selera konserwowego(pacjenci)	
(seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 25 luty 2026

Energia	:	2353.6000	kcal
Białko	:	112.0300	g
Tłuszcz	:	97.5750	g
Węglowodany przyswajalne	:	219.0800	g
Sód	:	2547.6000	mg
Sól	:	5.6643	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.1670	g
Glukoza	:	4.8699	g
Fruktoza	:	4.8277	g
Sacharoza	:	21.8240	g
Laktoza	:	7.4200	g
Skrobia	:	173.3500	g
Błonnik pokarmowy	:	37.2270	g
Udział Energii z białka	:	20.3440	%
Udział Energii z tłuszczów	:	39.8700	%
Udział Energii z węglowodanów	:	39.7860	%

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

czwartek, 26 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
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz wieprzowy z jarzynami duszony (topatka,mąka,śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

kefir 1szt mleko	
---------------------	--

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

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

czwartek, 26 luty 2026

piątek, 27 luty 2026

Energia	:	2321.3000 kcal
Białko	:	103.4600 g
Tłuszcz	:	78.2890 g
Węglowodany przyswajalne	:	244.0600 g
Sód	:	2359.3000 mg
Sól	:	5.6353 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.3870 g
Glukoza	:	5.5070 g
Fruktoza	:	5.3376 g
Sacharoza	:	17.1860 g
Laktoza	:	5.8190 g
Skrobia	:	203.6900 g
Błonnik pokarmowy	:	37.1130 g
Udział Energii z białka	:	19.7560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6050 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

kakao	200 ml
(mleko,kakao,cukier) mleko	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg z koperkiem zielonym 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami	450 ml
(marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	
ryba pieczona soute	100 g
(filet rybny,mąka, olej) gluten	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
groszek zielony z wody - gotowany	120 g
(groszek zielony)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

jabłko	180 g
(jabłko)	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
pasta twarogowa z chrzanem	60 g
(twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym	
(sałata lodowa,pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
piątek, 27 luty 2026

Energia	:	2226.3000	kcal
Białko	:	116.8700	g
Tłuszcz	:	52.0060	g
Węglowodany przyswajalne	:	262.5400	g
Sód	:	2164.7000	mg
Sól	:	5.1432	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2650	g
Glukoza	:	13.1060	g
Fruktoza	:	16.9090	g
Sacharoza	:	24.2400	g
Laktoza	:	9.2700	g
Skrobia	:	190.6700	g
Błonnik pokarmowy	:	44.7790	g
Udział Energii z białka	:	23.5420	%
Udział Energii z tłuszczów	:	23.5720	%
Udział Energii z węglowodanów	:	52.8860	%

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

sobota, 28 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
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	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	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
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

sobota, 28 luty 2026

niedziela, 1 marzec 2026

Energia	:	2229.9000 kcal
Białko	:	103.6800 g
Tłuszcz	:	80.7170 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.5600 g
Sód	:	2402.2000 mg
Sól	:	5.9093 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2330 g
Glukoza	:	7.9039 g
Fruktoza	:	14.6260 g
Sacharoza	:	11.7140 g
Laktoza	:	2.7333 g
Skrobia	:	180.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	54.0350 g
Udział Energii z białka	:	19.3840 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9560 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6600 %

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

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
szynka gotowana	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	
schab duszony bez sosu	100 g
(schab, cebula, 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	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
kiełbasa drobiowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka z brokułów i fety	60 g
(brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 1 marzec 2026

Energia	:	2479.5000 kcal
Białko	:	133.9400 g
Tłuszcz	:	94.4470 g
Węglowodany przyswajalne	:	239.1000 g
Sód	:	2748.6000 mg
Sól	:	6.3560 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.6690 g
Glukoza	:	5.4307 g
Fruktoza	:	4.6294 g
Sacharoza	:	20.4170 g
Laktoza	:	5.6300 g
Skrobia	:	194.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	33.6070 g
Udział Energii z białka	:	22.8740 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.2920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	40.8340 %

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

piątek, 20 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ziołami prowansalskimi (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2476.3000 kcal
Białko	: 110.6100 g
Tłuszcz	: 88.2350 g
Węglowodany przyswajalne	: 277.4500 g
Sód	: 2384.1000 mg
Sól	: 5.7544 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.2990 g
Glukoza	: 4.0394 g
Fruktoza	: 4.1140 g
Sacharoza	: 37.5290 g
Laktoza	: 11.7340 g
Skrobia	: 210.6300 g
Błonnik pokarmowy	: 26.6610 g
Udział Energii z białka	: 18.8570 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.8440 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.2990 %

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

sobota, 21 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
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
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
pasta twarogowa z warzywami (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2193.7000 kcal
Białko	: 101.6600 g
Tłuszcz	: 57.5790 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.7600 g
Sód	: 2418.5000 mg
Sól	: 5.9179 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.9480 g
Glukoza	: 6.2572 g
Fruktoza	: 10.9440 g
Sacharoza	: 25.3950 g
Laktoza	: 4.9600 g
Skrobia	: 208.8400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.3290 g
Udział Energii z białka	: 20.5390 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.1730 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.2870 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 22 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa brokułowa z grzankami(krem) (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	
surówka z marchwi i ananasa (marchew, ananas, śmietana) mleko	
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 KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa, pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2339.0000 kcal
Białko	: 106.5700 g
Tłuszcz	: 72.9930 g
Węglowodany przyswajalne	: 280.2000 g
Sód	: 2369.7000 mg
Sól	: 5.3175 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.0930 g
Glukoza	: 5.3235 g
Fruktoza	: 4.7426 g
Sacharoza	: 35.1920 g
Laktoza	: 8.4000 g
Skrobia	: 215.1900 g
Błonnik pokarmowy	: 30.8830 g
Udział Energii z białka	: 19.3410 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.8060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.8530 %

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

poniedziałek, 23 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kiełbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
stek pieczony z kurczaka (mięso drobiowe, olej, cebula)	
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
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej, kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2612.8000 kcal
Białko	: 129.7200 g
Tłuszcz	: 98.0430 g
Węglowodany przyswajalne	: 270.5500 g
Sód	: 3135.4000 mg
Sól	: 6.8118 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.1750 g
Glukoza	: 8.3898 g
Fruktoza	: 10.1750 g
Sacharoza	: 35.1840 g
Laktoza	: 8.9400 g
Skrobia	: 197.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 29.2490 g
Udział Energii z białka	: 20.8940 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.5300 %
Udział Energii z węglowodanów	: 43.5760 %

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

wtorek, 24 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
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 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
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 60g (twaróg) mleko	60 g
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2849.3000 kcal
Białko	: 161.5200 g
Tłuszcz	: 81.2910 g
Węglowodany przyswajalne	: 387.7200 g
Sód	: 2410.7000 mg
Sól	: 5.6008 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.7880 g
Glukoza	: 7.3281 g
Fruktoza	: 12.1450 g
Sacharoza	: 25.6970 g
Laktoza	: 8.8300 g
Skrobia	: 232.5800 g
Błonnik pokarmowy	: 80.1840 g
Udział Energii z białka	: 22.0610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.9820 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.9570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 25 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2434.3000 kcal
Białko	: 95.4760 g
Tłuszcz	: 97.3120 g
Węglowodany przyswajalne	: 261.9100 g
Sód	: 2595.4000 mg
Sól	: 5.7844 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.8550 g
Glukoza	: 2.5651 g
Fruktoza	: 2.3720 g
Sacharoza	: 38.2060 g
Laktoza	: 7.9600 g
Skrobia	: 201.4700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.4600 g
Udział Energii z białka	: 16.5660 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.9900 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.4440 %

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

czwartek, 26 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
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz wieprzowy z jarzynami duszony (łopatka,mąka,śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
ćwikła - gotowana (buraki)	170 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2357.9000 kcal
Białko	: 98.7800 g
Tłuszcz	: 78.3760 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.8200 g
Sód	: 2479.9000 mg
Sól	: 5.9373 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.7300 g
Glukoza	: 3.4732 g
Fruktoza	: 3.3822 g
Sacharoza	: 33.1370 g
Laktoza	: 7.8780 g
Skrobia	: 206.3600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.9240 g
Udział Energii z białka	: 18.3280 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.7210 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.9510 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

piątek, 27 luty 2026

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa,pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2577.6000 kcal
Białko	: 113.5000 g
Tłuszcz	: 61.9040 g
Węglowodany przyswajalne	: 337.8800 g
Sód	: 2419.8000 mg
Sól	: 5.7830 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.4160 g
Glukoza	: 9.2538 g
Fruktoza	: 8.4316 g
Sacharoza	: 62.5590 g
Laktoza	: 12.2500 g
Skrobia	: 234.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 31.5560 g
Udział Energii z białka	: 19.2150 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.5810 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.2040 %

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

sobota, 28 luty 2026

niedziela, 1 marzec 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 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
pasta twarogowa 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

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

Energia	: 2353.9000 kcal
Białko	: 95.7520 g
Tłuszcz	: 80.8780 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.7700 g
Sód	: 2422.8000 mg
Sól	: 5.9606 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.2940 g
Glukoza	: 6.5332 g
Fruktoza	: 12.9240 g
Sacharoza	: 28.4440 g
Laktoza	: 5.5533 g
Skrobia	: 203.0700 g
Błonnik pokarmowy	: 47.0390 g
Udział Energii z białka	: 16.8130 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.9540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.2330 %

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

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
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 bez sosu (schab, cebula, olej)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2567.8000 kcal
Białko	: 122.6000 g
Tłuszcz	: 86.8380 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.9200 g
Sód	: 2936.6000 mg
Sól	: 6.8270 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.6750 g
Glukoza	: 3.0761 g
Fruktoza	: 3.1220 g
Sacharoza	: 37.1410 g
Laktoza	: 6.2300 g
Skrobia	: 229.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0640 g
Udział Energii z białka	: 20.1010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.0360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.8630 %

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

piątek, 20 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ziołami prowansalskimi (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

piątek, 20 luty 2026

Energia	:	2447.0000 kcal
Białko	:	108.4400 g
Tłuszcz	:	88.3960 g
Węglowodany przyswajalne	:	271.3500 g
Sód	:	2697.5000 mg
Sól	:	6.5386 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0400 g
Glukoza	:	4.4942 g
Fruktoza	:	4.5524 g
Sacharoza	:	37.8370 g
Laktoza	:	11.7340 g
Skrobia	:	202.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.5470 g
Udział Energii z białka	:	18.7400 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.3690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.8910 %

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

sobota, 21 luty 2026

Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
fasolka po bretońsku	450 ml
(fasola biała, mięso wieprzowe, mąka) gluten, 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)	
pasta twarogowa z warzywami	60 g
(twaróg, mieszanka warzywna) mleko, seler	
kielbasa-szynkowo- wieprzowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Energia	:	2463.5000 kcal
Białko	:	113.8100 g
Tłuszcz	:	64.0790 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.8800 g
Sód	:	2986.4000 mg
Sól	:	7.4216 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4900 g
Glukoza	:	6.6403 g
Fruktoza	:	11.3390 g
Sacharoza	:	28.2710 g
Laktoza	:	5.6500 g
Skrobia	:	232.3900 g
Błonnik pokarmowy	:	47.7790 g
Udział Energii z białka	:	20.5490 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.0310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 22 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa brokułowa z grzankami(krem) (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	
surówka z marchwi i ananasa (marchew, ananas, śmietana) mleko	
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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa, pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2194.0000 kcal
Białko	: 103.4200 g
Tłuszcz	: 70.8570 g
Węglowodany przyswajalne	: 251.6700 g
Sód	: 2215.7000 mg
Sól	: 4.9320 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.0820 g
Glukoza	: 5.2840 g
Fruktoza	: 4.7196 g
Sacharoza	: 34.3610 g
Laktoza	: 8.2800 g
Skrobia	: 187.4700 g
Błonnik pokarmowy	: 31.3070 g
Udział Energii z białka	: 20.1010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.9860 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.9130 %

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

poniedziałek, 23 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kiełbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
stek pieczony z kurczaka (mięso drobiowe, olej, cebula)	
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
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej, kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2644.7000 kcal
Białko	: 129.3300 g
Tłuszcz	: 107.7100 g
Węglowodany przyswajalne	: 257.3100 g
Sód	: 3021.7000 mg
Sól	: 6.5281 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.8030 g
Glukoza	: 10.2230 g
Fruktoza	: 9.5781 g
Sacharoza	: 33.6610 g
Laktoza	: 8.9400 g
Skrobia	: 184.0600 g
Błonnik pokarmowy	: 29.1270 g
Udział Energii z białka	: 20.5610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 38.5300 %
Udział Energii z węglowodanów	: 40.9090 %

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

wtorek, 24 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
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 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
łazanki z kapustą i kielbasą-p jaja, gluten, dwutlenek siarki, soja	
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 kons rybą 60g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2867.5000 kcal
Białko	:	154.5700 g
Tłuszcz	:	99.1280 g
Węglowodany przyswajalne	:	360.2100 g
Sód	:	3214.6000 mg
Sól	:	7.7510 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.4330 g
Glukoza	:	5.8454 g
Fruktoza	:	10.2600 g
Sacharoza	:	25.2580 g
Laktoza	:	8.8300 g
Skrobia	:	208.1400 g
Błonnik pokarmowy	:	78.0490 g
Udział Energii z białka	:	20.9500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.2290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8210 %

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

środa, 25 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew,pietruszka,seler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2533.3000 kcal
Białko	:	102.3000 g
Tłuszcz	:	98.3810 g
Węglowodany przyswajalne	:	274.2800 g
Sód	:	2545.2000 mg
Sól	:	5.6588 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.6850 g
Glukoza	:	2.7922 g
Fruktoza	:	2.5404 g
Sacharoza	:	38.6700 g
Laktoza	:	7.6000 g
Skrobia	:	213.4600 g
Błonnik pokarmowy	:	32.5630 g
Udział Energii z białka	:	17.1090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.0200 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.8710 %

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

czwartek, 26 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
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz węgierski wieprzowy - duszony (topatkamąka,śmietana,ogórek kon.,papryka) mleko, gluten, gorczyca	
ćwikła - gotowana (buraki)	170 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2510.7000 kcal
Białko	: 99.5970 g
Tłuszcz	: 90.2710 g
Węglowodany przyswajalne	: 271.2000 g
Sód	: 2398.8000 mg
Sól	: 5.7349 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.9630 g
Glukoza	: 4.9069 g
Fruktoza	: 4.9389 g
Sacharoza	: 35.0680 g
Laktoza	: 7.8600 g
Skrobia	: 208.5200 g
Błonnik pokarmowy	: 31.3910 g
Udział Energii z białka	: 17.3540 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.3910 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.2550 %

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

piątek, 27 luty 2026

Śniadanie

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

Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona,marchew,pietruszk,seler,mąka,boczek,stonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,śmieatana,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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa,pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2547.6000 kcal
Białko	: 112.2400 g
Tłuszcz	: 65.0670 g
Węglowodany przyswajalne	: 324.5400 g
Sód	: 2503.8000 mg
Sól	: 5.9929 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.5950 g
Glukoza	: 8.7600 g
Fruktoza	: 7.9275 g
Sacharoza	: 61.7640 g
Laktoza	: 11.8900 g
Skrobia	: 223.0200 g
Błonnik pokarmowy	: 31.2520 g
Udział Energii z białka	: 19.2460 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.1040 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.6500 %

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

sobota, 28 luty 2026

niedziela, 1 marzec 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 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2280.1000 kcal
Białko	: 93.4710 g
Tłuszcz	: 80.4340 g
Węglowodany przyswajalne	: 277.0400 g
Sód	: 2326.9000 mg
Sól	: 5.7207 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.2110 g
Glukoza	: 6.1169 g
Fruktoza	: 12.3260 g
Sacharoza	: 28.1980 g
Laktoza	: 5.5533 g
Skrobia	: 189.6500 g
Błonnik pokarmowy	: 46.1150 g
Udział Energii z białka	: 16.9490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.8160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.2350 %

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

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
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
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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2490.6000 kcal
Białko	: 118.4300 g
Tłuszcz	: 91.0160 g
Węglowodany przyswajalne	: 266.9000 g
Sód	: 2769.6000 mg
Sól	: 6.4090 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.9170 g
Glukoza	: 5.1472 g
Fruktoza	: 4.3455 g
Sacharoza	: 36.9320 g
Laktoza	: 6.2300 g
Skrobia	: 201.8600 g
Błonnik pokarmowy	: 30.1910 g
Udział Energii z białka	: 20.0690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.7030 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.2290 %

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