

środa, 21 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki z indyka w sosie - duszone (mięso drobiowe,mąka,mleko)	
surówka z selera i ananasa (seler,ananas,śmietana,majonez) mleko, seler	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

środa, 21 styczeń 2026

czwartek, 22 styczeń 2026

Energia	:	2579.7000 kcal
Białko	:	145.5100 g
Tłuszcz	:	74.5260 g
Węglowodany przyswajalne	:	325.3500 g
Sód	:	2477.9000 mg
Sól	:	5.6766 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.2120 g
Glukoza	:	9.1162 g
Fruktoza	:	13.6520 g
Sacharoza	:	20.5940 g
Laktoza	:	7.2000 g
Skrobia	:	176.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	94.0030 g
Udział Energii z białka	:	22.7880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.2600 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.9520 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

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

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem	450 ml
(przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, seler	
jajko gotowane(2 szt.)	110 g
(jaja) jaja	
ćwikła - gotowana	170 g
(buraki)	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 22 styczeń 2026

Energia	:	2014.0000	kcal
Białko	:	94.9720	g
Tłuszcz	:	61.2920	g
Węglowodany przyswajalne	:	233.5400	g
Sód	:	2209.2000	mg
Sól	:	5.4629	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0280	g
Glukoza	:	11.1520	g
Fruktoza	:	10.6910	g
Sacharoza	:	38.5340	g
Laktoza	:	4.5040	g
Skrobia	:	166.4500	g
Błonnik pokarmowy	:	34.2910	g
Udział Energii z białka	:	20.3620	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.5680	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0700	%

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

piątek, 23 styczeń 2026

Śniadanie

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

II Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

pomarańcza	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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

piątek, 23 styczeń 2026

sobota, 24 styczeń 2026

Energia	:	2185.0000 kcal
Białko	:	126.1900 g
Tłuszcz	:	50.6830 g
Węglowodany przyswajalne	:	266.3000 g
Sód	:	2374.5000 mg
Sól	:	5.7432 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8930 g
Glukoza	:	7.2443 g
Fruktoza	:	7.1426 g
Sacharoza	:	26.9410 g
Laktoza	:	11.4640 g
Skrobia	:	197.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	41.2940 g
Udział Energii z białka	:	24.9120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.5140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.5740 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami	450 ml
(burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	
potrawka z kurczaka- duszona	
(kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g
(kapusta pekińska, olej)	
fasolka szparagowa z wody- gotowana	120 g
(fasolka szparagowa)	
ryz gotowany	
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)	
kiełbasa krotoszyńska	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

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 24 styczeń 2026

Energia	:	2373.9000	kcal
Białko	:	114.6700	g
Tłuszcz	:	82.9120	g
Węglowodany przyswajalne	:	236.0000	g
Sód	:	2575.9000	mg
Sól	:	6.1165	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.0940	g
Glukoza	:	6.8079	g
Fruktoza	:	7.0761	g
Sacharoza	:	13.3340	g
Laktoza	:	7.6100	g
Skrobia	:	193.3500	g
Błonnik pokarmowy	:	37.0660	g
Udział Energii z białka	:	21.3460	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7250	%
Udział Energii z węglowodanów	:	43.9300	%

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

niedziela, 25 styczeń 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
filet o smaku maślanym (mięso drobiowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	40 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	110 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

niedziela, 25 styczeń 2026

Energia	:	2435.7000 kcal
Białko	:	129.6700 g
Tłuszcz	:	88.6190 g
Węglowodany przyswajalne	:	226.5900 g
Sód	:	2598.3000 mg
Sól	:	5.8984 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.3620 g
Glukoza	:	7.6410 g
Fruktoza	:	12.9660 g
Sacharoza	:	11.0360 g
Laktoza	:	2.5600 g
Skrobia	:	182.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	37.8970 g
Udział Energii z białka	:	23.3360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.8850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	40.7790 %

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

poniedziałek, 26 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)	
jajecznica ze szczypiorkiem	160 g
(jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	
szynka gotowana	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

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

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pasta twarogowa z burakiem pieczonym	60 g
(twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	
sałata lodowa z kukurydzą	
(sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 26 styczeń 2026

Energia	:	2503.7000	kcal
Białko	:	135.7600	g
Tłuszcz	:	82.2220	g
Węglowodany przyswajalne	:	283.5600	g
Sód	:	2695.2000	mg
Sól	:	6.5030	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.0160	g
Glukoza	:	11.5600	g
Fruktoza	:	13.4610	g
Sacharoza	:	36.7430	g
Laktoza	:	6.9280	g
Skrobia	:	175.3600	g
Błonnik pokarmowy	:	50.8420	g
Udział Energii z białka	:	22.4650	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.6130	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.9220	%

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

wtorek, 27 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 koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz z łopatki- duszony (mięso wieprzowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	300 ml
sałatka z ogórka i marchwi dwutlenek siarki	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z kons rybna 60g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

wtorek, 27 styczeń 2026

środa, 28 styczeń 2026

Energia	:	3000.6000 kcal
Białko	:	166.9000 g
Tłuszcz	:	107.0100 g
Węglowodany przyswajalne	:	359.1000 g
Sód	:	3266.1000 mg
Sól	:	7.8000 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.2940 g
Glukoza	:	7.5878 g
Fruktoza	:	11.7410 g
Sacharoza	:	12.9190 g
Laktoza	:	2.9133 g
Skrobia	:	225.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	86.4230 g
Udział Energii z białka	:	21.7660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4000 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.8340 %

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

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)	
jajka sadzone- smażone	55 g
(jaja,olej) jaja	
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek zielony	35 g
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	
udko pieczone	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerwona, cebula, olej)	
sałata lodowa sosem ogrodowym	
gorczyca	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
polędwica sopocka	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
sałatka jarska z kurkumą	60 g
(marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 28 styczeń 2026

Energia	:	2620.0000	kcal
Białko	:	132.2500	g
Tłuszcz	:	111.3000	g
Węglowodany przyswajalne	:	237.2700	g
Sód	:	2873.1000	mg
Sól	:	6.0950	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.8100	g
Glukoza	:	8.5832	g
Fruktoza	:	12.3380	g
Sacharoza	:	22.6570	g
Laktoza	:	7.3800	g
Skrobia	:	180.3200	g
Błonnik pokarmowy	:	34.4310	g
Udział Energii z białka	:	21.3320	%
Udział Energii z tłuszczów	:	40.3960	%
Udział Energii z węglowodanów	:	38.2720	%

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

czwartek, 29 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet wieprzowo-drobiowy (gotowany) (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

czwartek, 29 styczeń 2026

piątek, 30 styczeń 2026

Energia	:	2257.1000 kcal
Białko	:	114.2400 g
Tłuszcz	:	62.0750 g
Węglowodany przyswajalne	:	252.7900 g
Sód	:	2564.0000 mg
Sól	:	6.3059 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.5520 g
Glukoza	:	7.6965 g
Fruktoza	:	9.4382 g
Sacharoza	:	18.0760 g
Laktoza	:	6.9200 g
Skrobia	:	204.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	38.2480 g
Udział Energii z białka	:	22.5460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.5640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8900 %

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

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

Obiad

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

Podwieczorek

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

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 papryką pieczoną	60 g
(twaróg, papryka, jogurt, pietruszka) mleko	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	20 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
piątek, 30 styczeń 2026

Energia	:	2287.3000	kcal
Białko	:	112.0200	g
Tłuszcz	:	73.6350	g
Węglowodany przyswajalne	:	256.2800	g
Sód	:	2273.9000	mg
Sól	:	5.4790	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.9210	g
Glukoza	:	9.0762	g
Fruktoza	:	9.4079	g
Sacharoza	:	35.5890	g
Laktoza	:	5.5000	g
Skrobia	:	193.7500	g
Błonnik pokarmowy	:	35.6210	g
Udział Energii z białka	:	20.9790	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0270	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.9940	%

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

środa, 21 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki z indyka w sosie - duszone (mięso drobiowe,mąka,mleko) mleko, gluten	
surówka z selera i ananasa (seler,ananas,śmietana,majonez) mleko, seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2611.1000 kcal
Białko	: 134.2200 g
Tłuszcz	: 72.0110 g
Węglowodany przyswajalne	: 356.6700 g
Sód	: 2493.8000 mg
Sól	: 5.7164 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.1230 g
Glukoza	: 5.4671 g
Fruktoza	: 5.7268 g
Sacharoza	: 34.2160 g
Laktoza	: 9.6600 g
Skrobia	: 200.8100 g
Błonnik pokarmowy	: 81.8160 g
Udział Energii z białka	: 20.5570 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.8160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.6270 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 22 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
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
knedle z mięsem i tłuszczem-7szt.got. (topatka wieprzowa,ziemniaki,jaja,margaryna) jaja	
jabłko (jabłko)	180 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2925.1000 kcal
Białko	: 100.0900 g
Tłuszcz	: 87.2110 g
Węglowodany przyswajalne	: 380.7300 g
Sód	: 2419.0000 mg
Sól	: 5.3978 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 41.6030 g
Glukoza	: 10.4970 g
Fruktoza	: 14.4590 g
Sacharoza	: 37.2840 g
Laktoza	: 4.7840 g
Skrobia	: 304.9400 g
Błonnik pokarmowy	: 32.4180 g
Udział Energii z białka	: 14.7830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.9830 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.2340 %

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

piątek, 23 styczeń 2026

Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2478.8000 kcal
Białko	: 116.7600 g
Tłuszcz	: 58.1730 g
Węglowodany przyswajalne	: 337.7700 g
Sód	: 2540.8000 mg
Sól	: 6.1590 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.3470 g
Glukoza	: 5.4900 g
Fruktoza	: 5.4855 g
Sacharoza	: 63.8990 g
Laktoza	: 14.4440 g
Skrobia	: 238.2900 g
Błonnik pokarmowy	: 30.4200 g
Udział Energii z białka	: 19.9440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.3580 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.6980 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 24 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krotoszyńska (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

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

Energia	: 2424.2000 kcal
Białko	: 99.1070 g
Tłuszcz	: 84.8730 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.8000 g
Sód	: 2627.6000 mg
Sól	: 6.2459 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.4320 g
Glukoza	: 4.8399 g
Fruktoza	: 4.5399 g
Sacharoza	: 29.9380 g
Laktoza	: 7.9700 g
Skrobia	: 205.5800 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0620 g
Udział Energii z białka	: 17.8940 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.4780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.6280 %

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

niedziela, 25 styczeń 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pastą KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
filet o smaku maślanym (mięso drobiowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/rozsponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	110 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, rozsponka)	

Posiłek nocy

Energia	: 2594.4000 kcal
Białko	: 125.3300 g
Tłuszcz	: 89.4910 g
Węglowodany przyswajalne	: 274.6800 g
Sód	: 2658.3000 mg
Sól	: 6.0490 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.3180 g
Glukoza	: 5.4924 g
Fruktoza	: 6.3008 g
Sacharoza	: 26.0000 g
Laktoza	: 5.4400 g
Skrobia	: 217.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 26.3770 g
Udział Energii z białka	: 20.8410 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.4830 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.6760 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 26 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/rozsponka)	

Obiad

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pastą twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2537.4000 kcal
Białko	: 128.0500 g
Tłuszcz	: 81.9260 g
Węglowodany przyswajalne	: 304.7500 g
Sód	: 2454.0000 mg
Sól	: 5.9003 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.6370 g
Glukoza	: 8.1806 g
Fruktoza	: 9.5034 g
Sacharoza	: 36.6750 g
Laktoza	: 9.3880 g
Skrobia	: 203.5200 g
Błonnik pokarmowy	: 43.8400 g
Udział Energii z białka	: 20.7490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.8690 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.3810 %

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

wtorek, 27 styczeń 2026

środa, 28 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 koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz z łopatki- duszony (mięso wieprzowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	300 ml
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszyponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2867.7000 kcal
Białko	: 154.4800 g
Tłuszcz	: 92.1900 g
Węglowodany przyswajalne	: 376.2700 g
Sód	: 2484.6000 mg
Sól	: 5.8468 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.0880 g
Glukoza	: 4.1767 g
Fruktoza	: 3.9625 g
Sacharoza	: 26.0650 g
Laktoza	: 5.0133 g
Skrobia	: 237.1800 g
Błonnik pokarmowy	: 77.8050 g
Udział Energii z białka	: 20.9270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.1000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.9730 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, jaja, mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszyponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2573.4000 kcal
Białko	: 126.3300 g
Tłuszcz	: 104.3100 g
Węglowodany przyswajalne	: 250.8700 g
Sód	: 2888.9000 mg
Sól	: 6.1351 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.7550 g
Glukoza	: 5.3773 g
Fruktoza	: 9.8440 g
Sacharoza	: 25.7110 g
Laktoza	: 6.7800 g
Skrobia	: 194.1600 g
Błonnik pokarmowy	: 27.0540 g
Udział Energii z białka	: 20.6460 %
Udział Energii z tłuszczów	: 38.3560 %
Udział Energii z węglowodanów	: 40.9990 %

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

czwartek, 29 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet wieprzowo-drobiowy (gotowany) (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2393.7000 kcal
Białko	: 110.2000 g
Tłuszcz	: 62.7710 g
Węglowodany przyswajalne	: 294.2600 g
Sód	: 2583.3000 mg
Sól	: 6.3544 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.8290 g
Glukoza	: 6.4854 g
Fruktoza	: 6.6041 g
Sacharoza	: 36.2540 g
Laktoza	: 9.0200 g
Skrobia	: 225.1100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.6720 g
Udział Energii z białka	: 20.1940 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.8820 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.9240 %

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

piątek, 30 styczeń 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) 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
pasta twarogowa z papryką pieczoną (twaróg,papryka,jogurt, pietruszka) 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	: 2479.1000 kcal
Białko	: 107.6300 g
Tłuszcz	: 87.0950 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.9100 g
Sód	: 2354.1000 mg
Sól	: 5.6804 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.0620 g
Glukoza	: 4.7608 g
Fruktoza	: 4.9117 g
Sacharoza	: 37.7970 g
Laktoza	: 7.6000 g
Skrobia	: 218.4700 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3560 g
Udział Energii z białka	: 18.3510 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.4120 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.2360 %

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

środa, 21 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, mleko, gluten	100 g
surówka z selera i ananasa (seler,ananas,śmietana,majonez) jaja, seler, gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2436.1000 kcal
Białko	: 90.5720 g
Tłuszcz	: 87.6960 g
Węglowodany przyswajalne	: 267.3600 g
Sód	: 2816.4000 mg
Sól	: 6.8151 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.3380 g
Glukoza	: 5.4557 g
Fruktoza	: 5.6627 g
Sacharoza	: 32.2810 g
Laktoza	: 9.5400 g
Skrobia	: 204.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.9700 g
Udział Energii z białka	: 16.3120 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.5360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.1520 %

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

czwartek, 22 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
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (marchew,pietruszkaseler) jaja, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa gołąbkowa (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszkaseler,śmietana,ole, kapusta biała,łopatka wiep) mleko, seler	450 ml
jajko gotowane(2 szt.) (jaja) jaja	110 g
sos musztardowy mleko, gluten, gorczyca	
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2270.3000 kcal
Białko	: 95.6500 g
Tłuszcz	: 74.4760 g
Węglowodany przyswajalne	: 252.9000 g
Sód	: 2573.5000 mg
Sól	: 5.4134 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.1870 g
Glukoza	: 8.5814 g
Fruktoza	: 8.0057 g
Sacharoza	: 43.0750 g
Laktoza	: 5.0440 g
Skrobia	: 177.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3950 g
Udział Energii z białka	: 18.5320 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.4670 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.0000 %

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

piątek, 23 styczeń 2026

Śniadanie

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

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami (fasola"jas",marchew,pietruszkasele,mąka,boczek,stonina wędzona) gluten, seler	450 ml
ryba smażona panierowana jaja, mleko, gluten	
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,śmietana,mąka) mleko, gluten	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2993.7000 kcal
Białko	: 126.8600 g
Tłuszcz	: 92.8520 g
Węglowodany przyswajalne	: 375.0000 g
Sód	: 2680.9000 mg
Sól	: 6.5096 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.4130 g
Glukoza	: 4.3801 g
Fruktoza	: 4.2673 g
Sacharoza	: 64.8660 g
Laktoza	: 14.3120 g
Skrobia	: 275.6100 g
Błonnik pokarmowy	: 37.1750 g
Udział Energii z białka	: 17.8490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.3920 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.7590 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 24 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszkaseLER, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krotoszyńska (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

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

Energia	: 2360.1000 kcal
Białko	: 97.1870 g
Tłuszcz	: 84.6050 g
Węglowodany przyswajalne	: 250.3900 g
Sód	: 2530.0000 mg
Sól	: 6.0021 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.3840 g
Glukoza	: 5.0832 g
Fruktoza	: 4.6854 g
Sacharoza	: 29.8650 g
Laktoza	: 7.9700 g
Skrobia	: 192.1700 g
Błonnik pokarmowy	: 28.8220 g
Udział Energii z białka	: 18.0670 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.3870 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.5460 %

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

niedziela, 25 styczeń 2026

Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	110 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

Energia	: 2481.8000 kcal
Białko	: 117.1300 g
Tłuszcz	: 89.9160 g
Węglowodany przyswajalne	: 250.9200 g
Sód	: 2630.5000 mg
Sól	: 5.9793 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.8940 g
Glukoza	: 3.5065 g
Fruktoza	: 4.4046 g
Sacharoza	: 24.6120 g
Laktoza	: 3.1600 g
Skrobia	: 201.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 31.9780 g
Udział Energii z białka	: 20.5360 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.4710 %
Udział Energii z węglowodanów	: 43.9930 %

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

poniedziałek, 26 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 dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa (bez sosu)-pieczona	
kapusta kiszona zasmażana (kapusta kiszona, słonina, mąka) gluten, dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2664.8000 kcal
Białko	: 124.3600 g
Tłuszcz	: 105.8300 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.4400 g
Sód	: 2707.7000 mg
Sól	: 6.5339 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.7000 g
Glukoza	: 7.2117 g
Fruktoza	: 6.5957 g
Sacharoza	: 34.8370 g
Laktoza	: 9.0280 g
Skrobia	: 189.7800 g
Błonnik pokarmowy	: 43.3840 g
Udział Energii z białka	: 19.1640 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.6940 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.1410 %

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

wtorek, 27 styczeń 2026

środa, 28 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 koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz z łopatki- duszony (mięso wieprzowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	300 ml
sałatka z ogórka i marchwi dwutlenek siarki	
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z kons rybna 60g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2901.5000 kcal
Białko	: 153.6800 g
Tłuszcz	: 102.3100 g
Węglowodany przyswajalne	: 363.5100 g
Sód	: 3180.8000 mg
Sól	: 7.5875 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.0590 g
Glukoza	: 3.9546 g
Fruktoza	: 3.7516 g
Sacharoza	: 26.5350 g
Laktoza	: 5.0133 g
Skrobia	: 223.8900 g
Błonnik pokarmowy	: 76.5200 g
Udział Energii z białka	: 20.5620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.8000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.6380 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko, kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, jaja, mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2572.5000 kcal
Białko	: 126.3000 g
Tłuszcz	: 108.0400 g
Węglowodany przyswajalne	: 241.2700 g
Sód	: 2578.3000 mg
Sól	: 5.9778 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.1560 g
Glukoza	: 7.5071 g
Fruktoza	: 10.9730 g
Sacharoza	: 26.2660 g
Laktoza	: 6.7800 g
Skrobia	: 180.8600 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0300 g
Udział Energii z białka	: 20.6820 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.8080 %
Udział Energii z węglowodanów	: 39.5100 %

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

czwartek, 29 styczeń 2026

piątek, 30 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (wp-drob) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, 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
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	:	2710.1000 kcal
Białko	:	111.3000 g
Tłuszcz	:	98.3390 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.4100 g
Sód	:	2666.6000 mg
Sól	:	6.5627 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.6430 g
Glukoza	:	4.8705 g
Fruktoza	:	5.0808 g
Sacharoza	:	33.4780 g
Laktoza	:	9.0200 g
Skrobia	:	229.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	30.3500 g
Udział Energii z białka	:	17.8370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.4600 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.7030 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
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
pasta twarogowa z papryką pieczoną (twaróg,papryka,jogurt, pietruszka) 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, 30 styczeń 2026

Energia	:	2410.0000	kcal
Białko	:	105.9300	g
Tłuszcz	:	86.7500	g
Węglowodany przyswajalne	:	268.2000	g
Sód	:	2674.7000	mg
Sól	:	6.4820	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.0130	g
Glukoza	:	5.0281	g
Fruktoza	:	5.1625	g
Sacharoza	:	37.6860	g
Laktoza	:	7.6000	g
Skrobia	:	202.8900	g
Błonnik pokarmowy	:	28.0550	g
Udział Energii z białka	:	18.6060	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.2850	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.1090	%

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