

sobota, 31 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2504.0000 kcal
Białko	:	116.5000 g
Tłuszcz	:	65.8080 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.5900 g
Sód	:	3001.7000 mg
Sól	:	7.4594 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.5360 g
Glukoza	:	6.5103 g
Fruktoza	:	11.2220 g
Sacharoza	:	28.1030 g
Laktoza	:	9.7840 g
Skrobia	:	232.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	47.2960 g
Udział Energii z białka	:	20.6500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.2460 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1040 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 1 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
sałatka jarska z kurkumą (marchew,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa brokułowa z grzankami(krem) (brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
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	:	2600.6000 kcal
Białko	:	101.2400 g
Tłuszcz	:	104.6300 g
Węglowodany przyswajalne	:	277.8500 g
Sód	:	2458.5000 mg
Sól	:	5.4901 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.3470 g
Glukoza	:	6.1851 g
Fruktoza	:	7.6534 g
Sacharoza	:	29.7430 g
Laktoza	:	5.4720 g
Skrobia	:	217.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	34.4810 g
Udział Energii z białka	:	16.4750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.3090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.2160 %

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

poniedziałek, 2 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
kielbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszkaseler) gluten, seler	450 ml
pieczeń ze steku	
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
pastatwarogowa kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) mleko	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2610.7000 kcal
Białko	: 128.5300 g
Tłuszcz	: 105.4200 g
Węglowodany przyswajalne	: 256.2000 g
Sód	: 6339.3000 mg
Sól	: 6.4472 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.6190 g
Glukoza	: 9.5466 g
Fruktoza	: 8.4599 g
Sacharoza	: 33.5750 g
Laktoza	: 8.9400 g
Skrobia	: 183.0200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.9440 g
Udział Energii z białka	: 20.6670 %
Udział Energii z tłuszczów	: 38.1380 %
Udział Energii z węglowodanów	: 41.1950 %

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

wtorek, 3 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 grochówka (groch łuskany, marchew,pietruszkaseler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese (makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
bukiet z jarzyn z wody (marchew, kalafior,brokul) seler	130 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pastatwarogowa z kons rybna 60g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
filet maślany (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2652.6000 kcal
Białko	: 128.8800 g
Tłuszcz	: 85.7180 g
Węglowodany przyswajalne	: 303.6300 g
Sód	: 2733.5000 mg
Sól	: 6.0811 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.8540 g
Glukoza	: 7.7404 g
Fruktoza	: 12.7450 g
Sacharoza	: 27.9360 g
Laktoza	: 8.6500 g
Skrobia	: 236.6700 g
Błonnik pokarmowy	: 37.0710 g
Udział Energii z białka	: 20.6090 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.8400 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5510 %

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

środa, 4 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona, marchew, pietruszka, seler, mąka, boczek, słonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka, bułka tarta, mąka, jaja, olej) jaja, mleko, gluten	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
pastą twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2658.3000 kcal
Białko	: 101.5700 g
Tłuszcz	: 110.2700 g
Węglowodany przyswajalne	: 280.8400 g
Sód	: 2834.6000 mg
Sól	: 7.1010 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 42.7590 g
Glukoza	: 2.3512 g
Fruktoza	: 2.1996 g
Sacharoza	: 45.0770 g
Laktoza	: 7.7600 g
Skrobia	: 213.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.5810 g
Udział Energii z białka	: 16.1100 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.3490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.5410 %

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

czwartek, 5 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-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2511.3000 kcal
Białko	: 97.6600 g
Tłuszcz	: 95.2350 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.4900 g
Sód	: 2581.3000 mg
Sól	: 5.5727 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.2760 g
Glukoza	: 5.2838 g
Fruktoza	: 5.6402 g
Sacharoza	: 26.0470 g
Laktoza	: 7.8600 g
Skrobia	: 208.4000 g
Błonnik pokarmowy	: 28.8610 g
Udział Energii z białka	: 16.9720 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.2380 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.7900 %

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

piątek, 6 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
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuly, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba smażona panierowana jaja, mleko, gluten	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

Energia	: 2624.6000 kcal
Białko	: 108.4800 g
Tłuszcz	: 87.9830 g
Węglowodany przyswajalne	: 295.1000 g
Sód	: 2430.3000 mg
Sól	: 5.8495 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.5640 g
Glukoza	: 7.1431 g
Fruktoza	: 12.2690 g
Sacharoza	: 38.5680 g
Laktoza	: 11.0820 g
Skrobia	: 216.8300 g
Błonnik pokarmowy	: 32.3360 g
Udział Energii z białka	: 18.0340 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.9090 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.0570 %

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

sobota, 7 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
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,brokuly,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

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

Energia	: 2248.4000 kcal
Białko	: 93.6240 g
Tłuszcz	: 80.1150 g
Węglowodany przyswajalne	: 270.3500 g
Sód	: 2326.3000 mg
Sól	: 5.7195 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.1910 g
Glukoza	: 5.0026 g
Fruktoza	: 6.7371 g
Sacharoza	: 28.8740 g
Laktoza	: 5.5533 g
Skrobia	: 189.2800 g
Błonnik pokarmowy	: 45.1780 g
Udział Energii z białka	: 17.2030 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.1220 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.6750 %

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

niedziela, 8 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2565.3000 kcal
Białko	: 118.4200 g
Tłuszcz	: 99.3200 g
Węglowodany przyswajalne	: 266.8600 g
Sód	: 2766.9000 mg
Sól	: 6.4025 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 42.3940 g
Glukoza	: 5.1667 g
Fruktoza	: 4.2936 g
Sacharoza	: 36.9080 g
Laktoza	: 6.2900 g
Skrobia	: 201.8400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.1770 g
Udział Energii z białka	: 19.4530 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.7100 %
Udział Energii z węglowodanów	: 43.8370 %

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

poniedziałek, 9 luty 2026

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko, kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, boczek wędzony, słonina wędzona, kiebasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
zraz drobiowy opiekany - 1szt. (mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 9 Luty 2026

Energia	:	2576.8000	kcal
Białko	:	110.1800	g
Tłuszcz	:	99.0850	g
Węglowodany przyswajalne	:	279.6500	g
Sód	:	2856.7000	mg
Sól	:	5.9250	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.9520	g
Glukoza	:	8.3331	g
Fruktoza	:	7.7457	g
Sacharoza	:	35.1950	g
Laktoza	:	11.9220	g
Skrobia	:	205.8900	g
Błonnik pokarmowy	:	26.7840	g
Udział Energii z białka	:	17.9810	%
Udział Energii z tłuszczów	:	36.3820	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.6370	%

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

sobota, 31 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 krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy z jarzynami duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ogórek konserwowy 110g (ogórki,woda,ocet,sól,cukier,chrzan) gorczyca	100 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

sobota, 31 styczeń 2026

niedziela, 1 luty 2026

Energia	:	2329.6000 kcal
Białko	:	112.5600 g
Tłuszcz	:	76.0890 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.3300 g
Sód	:	3114.4000 mg
Sól	:	7.1096 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.3270 g
Glukoza	:	6.7251 g
Fruktoza	:	11.6090 g
Sacharoza	:	13.8100 g
Laktoza	:	7.3540 g
Skrobia	:	189.9000 g
Błonnik pokarmowy	:	34.3760 g
Udział Energii z białka	:	21.3540 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.4800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.1650 %

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

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
indyk w galarecie 65g	60 g
(drób, żelatyna)	
jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	
sałatka jarska z kurkumą	60 g
(marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	
mix sałat	
(rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z grzankami(krem)	450 ml
(brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	
schab duszony w sosie	110 g
(mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej)	
surówka z marchwi i jabłka	140 g
(marchew, jabłka)	
fasolka szparagowa z wody- gotowana	120 g
(fasolka szparagowa)	
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)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
połędwica sopocka	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym	
(sałata lodowa, pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 1 luty 2026

Energia	:	2103.6000	kcal
Białko	:	103.0000	g
Tłuszcz	:	67.2550	g
Węglowodany przyswajalne	:	235.2200	g
Sód	:	2231.9000	mg
Sól	:	4.9229	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.2480	g
Glukoza	:	6.8241	g
Fruktoza	:	8.6424	g
Sacharoza	:	26.7710	g
Laktoza	:	5.3400	g
Skrobia	:	181.9100	g
Błonnik pokarmowy	:	36.0510	g
Udział Energii z białka	:	21.0390	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.9110	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.0500	%

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

poniedziałek, 2 lutego 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
pieczeń ze steku	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

mandarynka	80 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 kurkumą (twaróg,jaja,kurkuma) mleko	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 2 luty 2026

Energia	:	2537.3000 kcal
Białko	:	132.9300 g
Tłuszcz	:	100.0300 g
Węglowodany przyswajalne	:	240.6900 g
Sód	:	6396.4000 mg
Sól	:	6.5892 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.0520 g
Glukoza	:	12.9120 g
Fruktoza	:	13.8370 g
Sacharoza	:	22.1060 g
Laktoza	:	6.8400 g
Skrobia	:	175.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	37.5880 g
Udział Energii z białka	:	22.2040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.5930 %
Udział Energii z węglowodanów	:	40.2030 %

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

wtorek, 3 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)	
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 koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
makaron gotowany z sosem bolognese	
(makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
bukiet z jarzyn z wody	130 g
(marchew, kalafior,brokuł) seler	
ogórek konserwowy 110g	100 g
(ogórki,woda,ocet,sól,cukier,chrzan) gorczyca	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
filet maślany	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka	
(kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
wtorek, 3 luty 2026

Energia	:	2960.4000 kcal
Białko	:	169.1900 g
Tłuszcz	:	85.4500 g
Węglowodany przyswajalne	:	394.4700 g
Sód	:	3184.3000 mg
Sól	:	6.9172 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4730 g
Glukoza	:	11.4930 g
Fruktoza	:	15.9130 g
Sacharoza	:	28.3700 g
Laktoza	:	6.7300 g
Skrobia	:	224.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	88.2900 g
Udział Energii z białka	:	22.3830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.4340 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.1830 %

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

środa, 4 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka)	120 g
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

środa, 4 luty 2026

czwartek, 5 luty 2026

Energia	:	2316.7000 kcal
Białko	:	112.6500 g
Tłuszcz	:	91.0670 g
Węglowodany przyswajalne	:	223.4000 g
Sód	:	2628.7000 mg
Sól	:	6.5859 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	42.4710 g
Glukoza	:	4.5295 g
Fruktoza	:	4.5313 g
Sacharoza	:	28.4900 g
Laktoza	:	5.7800 g
Skrobia	:	173.2700 g
Błonnik pokarmowy	:	37.8600 g
Udział Energii z białka	:	20.8240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.8780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	41.2980 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
humus z fasoli "Jaś" z pieczoną papryką	
(fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami	450 ml
(dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
gulasz wieprzowy z jarzynami duszony	
(topatka,mąka,śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym	
gorczyca	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
ryz gotowany	
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)	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
kiełbasa krotoszyńska	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	20 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 5 luty 2026

Energia	:	2544.4000 kcal
Białko	:	110.7400 g
Tłuszcz	:	89.2330 g
Węglowodany przyswajalne	:	269.2000 g
Sód	:	2689.6000 mg
Sól	:	5.8435 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	41.4930 g
Glukoza	:	5.8822 g
Fruktoza	:	6.0368 g
Sacharoza	:	23.1640 g
Laktoza	:	8.4780 g
Skrobia	:	210.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	34.8810 g
Udział Energii z białka	:	19.0690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.5740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.3570 %

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

piątek, 6 lutego 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
marchew z wody- gotowana (marchew)	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

sok pomidorowy	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
twaróg z ziołami prowansalskimi (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

piątek, 6 luty 2026

Energia	:	2062.2000 kcal
Białko	:	114.6500 g
Tłuszcz	:	50.2480 g
Węglowodany przyswajalne	:	229.7400 g
Sód	:	2445.6000 mg
Sól	:	5.8865 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6630 g
Glukoza	:	9.4024 g
Fruktoza	:	14.1610 g
Sacharoza	:	11.5210 g
Laktoza	:	8.9340 g
Skrobia	:	180.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	39.2150 g
Udział Energii z białka	:	25.0630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.7150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2230 %

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

sobota, 7 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

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

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna, mięso drobiowe, brokuły, marchew, seler, pietruszka) gluten, seler	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
grozdek zielony z wody - gotowany (grozdek zielony)	120 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszyponka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 7 luty 2026

Energia	:	2253.0000 kcal
Białko	:	103.1400 g
Tłuszcz	:	76.4620 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.7800 g
Sód	:	2339.4000 mg
Sól	:	5.7513 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.9350 g
Glukoza	:	8.9034 g
Fruktoza	:	15.3940 g
Sacharoza	:	17.1370 g
Laktoza	:	2.7333 g
Skrobia	:	185.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	59.5830 g
Udział Energii z białka	:	19.1730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.9800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8470 %

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

niedziela, 8 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

II Śniadanie

ogórek zielony	50 g
----------------	------

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)	110 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 8 luty 2026

poniedziałek, 9 luty 2026

Energia	:	2559.1000 kcal
Białko	:	134.1800 g
Tłuszcz	:	102.7900 g
Węglowodany przyswajalne	:	239.9200 g
Sód	:	2749.6000 mg
Sól	:	6.3588 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	44.1560 g
Glukoza	:	5.7004 g
Fruktoza	:	4.8273 g
Sacharoza	:	20.4290 g
Laktoza	:	5.6900 g
Skrobia	:	194.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	33.7700 g
Udział Energii z białka	:	22.1650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.2030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	39.6320 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta twarogowa z chrzanem	60 g
(twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	
indyk w galarecie 65g	60 g
(drób,żelatyna)	
ogórek konserwowy	60 g
(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	
mix sałat	
(rukola/roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
zraz drobiowy opiekany - 1szt.	
(mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten, seler	
sos pomidorowy	
mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym	
gorczyca	
bukiet z jarzyn z wody	130 g
(marchew, kalafior,brokul) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 9 luty 2026

Energia	:	2500.1000	kcal
Białko	:	112.4400	g
Tłuszcz	:	89.3960	g
Węglowodany przyswajalne	:	273.3700	g
Sód	:	2754.9000	mg
Sól	:	5.7140	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.5040	g
Glukoza	:	10.6550	g
Fruktoza	:	11.6300	g
Sacharoza	:	25.0140	g
Laktoza	:	9.7260	g
Skrobia	:	202.4300	g
Błonnik pokarmowy	:	38.4880	g
Udział Energii z białka	:	19.1560	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.2690	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.5750	%

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

sobota, 31 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 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
gulasz drobiowy z jarzynami duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2361.8000 kcal
Białko	: 104.4100 g
Tłuszcz	: 74.1620 g
Węglowodany przyswajalne	: 266.6300 g
Sód	: 2674.1000 mg
Sól	: 6.0082 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.8760 g
Glukoza	: 5.4026 g
Fruktoza	: 10.0870 g
Sacharoza	: 24.6160 g
Laktoza	: 9.4540 g
Skrobia	: 208.5800 g
Błonnik pokarmowy	: 28.9470 g
Udział Energii z białka	: 19.4100 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.0210 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.5690 %

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

niedziela, 1 luty 2026

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
sałatka jarska z kurkumą (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa brokułowa z grzankami(krem) (brokuły, 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 marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
polędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałata lodowa z pomidorem koktajlowym (sałata lodowa,pomidor koktajlowy, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2229.5000 kcal
Białko	: 100.7300 g
Tłuszcz	: 66.4060 g
Węglowodany przyswajalne	: 273.1900 g
Sód	: 2401.6000 mg
Sól	: 5.3483 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.3360 g
Glukoza	: 5.9569 g
Fruktoza	: 7.4410 g
Sacharoza	: 30.0360 g
Laktoza	: 5.5200 g
Skrobia	: 214.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 31.2810 g
Udział Energii z białka	: 19.2480 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.5500 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.2020 %

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

poniedziałek, 2 luty 2026

wtorek, 3 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
kielbaski wieprzowe na gorąco 1 szt. (mięso wieprzowe) gluten, soja, gorczyca	70 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
pieczeń ze steku	
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
pastą twarogowa kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) mleko	60 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2578.8000 kcal
Białko	: 128.9300 g
Tłuszcz	: 95.7470 g
Węglowodany przyswajalne	: 269.4300 g
Sód	: 6453.1000 mg
Sól	: 6.7309 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.9910 g
Glukoza	: 7.7134 g
Fruktoza	: 9.0565 g
Sacharoza	: 35.0990 g
Laktoza	: 8.9400 g
Skrobia	: 196.6600 g
Błonnik pokarmowy	: 28.0660 g
Udział Energii z białka	: 21.0050 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.0980 %
Udział Energii z węglowodanów	: 43.8970 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szcypiorek) 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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2885.8000 kcal
Białko	: 162.0900 g
Tłuszcz	: 83.5320 g
Węglowodany przyswajalne	: 390.6600 g
Sód	: 2685.8000 mg
Sól	: 5.6701 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.9470 g
Glukoza	: 7.3136 g
Fruktoza	: 12.3990 g
Sacharoza	: 26.4000 g
Laktoza	: 8.8300 g
Skrobia	: 233.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 81.2780 g
Udział Energii z białka	: 21.8830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.3740 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.7430 %

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

środa, 4 luty 2026

czwartek, 5 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 g
ćwikła - gotowana (buraki)	170 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
połędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
mix sałat (rukola, roszyponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2416.6000 kcal
Białko	: 101.6600 g
Tłuszcz	: 89.0710 g
Węglowodany przyswajalne	: 269.1500 g
Sód	: 2636.9000 mg
Sól	: 6.6067 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 42.4180 g
Glukoza	: 2.7156 g
Fruktoza	: 2.7395 g
Sacharoza	: 44.9020 g
Laktoza	: 8.2400 g
Skrobia	: 201.4100 g
Błonnik pokarmowy	: 27.6410 g
Udział Energii z białka	: 17.7960 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.0850 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.1190 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko, kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
kielbasa-szynkowo- wieprzowa (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 (topatka, mąka, śmietana, jarzyny) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa krotoszyńska (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	20 g
mix sałat (rukola, roszyponka)	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2358.5000 kcal
Białko	: 96.8430 g
Tłuszcz	: 83.3400 g
Węglowodany przyswajalne	: 256.1100 g
Sód	: 2662.4000 mg
Sól	: 5.7751 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39.0430 g
Glukoza	: 3.8501 g
Fruktoza	: 4.0834 g
Sacharoza	: 24.1150 g
Laktoza	: 7.8780 g
Skrobia	: 206.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 22.3950 g
Udział Energii z białka	: 17.9180 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.6950 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.3870 %

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

piątek, 6 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
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszką,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
twaróg z ziołami prowansalskimi (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2276.7000 kcal
Białko	:	108.0200 g
Tłuszcz	:	52.6680 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.5300 g
Sód	:	2209.7000 mg
Sól	:	5.2975 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.4480 g
Glukoza	:	7.9516 g
Fruktoza	:	12.4350 g
Sacharoza	:	40.0190 g
Laktoza	:	11.2140 g
Skrobia	:	208.6900 g
Błonnik pokarmowy	:	31.6530 g
Udział Energii z białka	:	20.9730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.0080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.0200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 7 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
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,pietruszką,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe,brokuły,marchew,seler,pietruszką) gluten, seler	
sos pietruszkowy (pietruszką,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

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

Energia	:	2315.2000 kcal
Białko	:	95.5880 g
Tłuszcz	:	80.4730 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.1000 g
Sód	:	2420.8000 mg
Sól	:	5.9558 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.2530 g
Glukoza	:	4.9280 g
Fruktoza	:	6.6713 g
Sacharoza	:	29.0910 g
Laktoza	:	5.5533 g
Skrobia	:	202.6800 g
Błonnik pokarmowy	:	45.5540 g
Udział Energii z białka	:	17.0460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.2900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6640 %

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

niedziela, 8 luty 2026

poniedziałek, 9 luty 2026

Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałatka z brokułów i fety (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2695.6000 kcal
Białko	:	123.9700 g
Tłuszcz	:	97.0480 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.4300 g
Sód	:	2941.4000 mg
Sól	:	6.8391 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43.2550 g
Glukoza	:	3.0761 g
Fruktoza	:	3.1220 g
Sacharoza	:	37.1910 g
Laktoza	:	6.6500 g
Skrobia	:	236.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2840 g
Udział Energii z białka	:	19.3170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.0250 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6580 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko, kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pastą twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
zraz drobiowy opiekany - 1szt. (mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 9 Luty 2026

Energia	:	2522.0000	kcal
Białko	:	104.0800	g
Tłuszcz	:	87.2520	g
Węglowodany przyswajalne	:	297.2000	g
Sód	:	2407.4000	mg
Sól	:	4.8453	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0550	g
Glukoza	:	8.3451	g
Fruktoza	:	7.9964	g
Sacharoza	:	33.3730	g
Laktoza	:	11.8260	g
Skrobia	:	226.5800	g
Błonnik pokarmowy	:	28.4890	g
Udział Energii z białka	:	17.4170	%
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8510	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.7320	%

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