

21.12.2025r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko pieczone 160g kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko pieczone 160g kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko pieczone 160g kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) surówka Colesław 90g (kapusta biała, marchewka, jajko, olej rzepakowy, cebula JAJ), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak duszony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak duszony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) surówka Colesław 90g (kapusta biała, marchewka, jajko, olej rzepakowy, cebula JAJ), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g	Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka (sałata, pomidor, olej rzepakowy) 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1995kcal B: 62g T: 77g Kw. tł. nasy.: 34g W: 289g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól: 4,3g	E: 2055kcal B: 64g T: 75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 300g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól: 4,3g	E: 1886kcal B: 61g T: 75g Kw. tł. nasy.: 33g W: 262g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól: 4,3g

22.12.2025r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 100g	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 100g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 100g
OBIAD	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanek warzywny 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 200 ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanek warzywny 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 200 ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanek warzywny 350g (brokuły, marchewka, ziemniaki, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 200 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta twarogowa 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g	E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g

23.12.2025r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko pieczone 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko pieczone 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko pieczone 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko sadzone (jajko, olej JAJ), marchewka gotowana z groszkiem 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), marchewka gotowana z groszkiem 90g, jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g	E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g

24.12.2025r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Barszcz czysty 300ml, (buraki, masło, czosnek; GLU PSZ, MLE) pierogi z kapustą i grzybami 230g (jajka, mąka, cebula, olej, kapusta, grzyby; JAJ, GLU PSZ, MLE), kompot 150ml	Barszcz czysty 300ml , (buraki, masło, czosnek; GLU PSZ, MLE) ruskie pierogi gotowane 230g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), kompot 150ml	Barszcz czysty 300ml , (buraki, masło, czosnek; GLU PSZ, MLE) pierogi z kapustą i grzybami 230g (jajka, mąka, cebula, olej, kapusta, grzyby; JAJ, GLU PSZ, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) Filet z ryby panierowany z sosem greckim 90/80g (morszczuk; bułka tarta, jajko, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL, JAJ) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), jabłko pieczone 160g	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, ziemniakami; MLE, SEL) Ryba gotowana z sosem greckim 90/80g (morszczuk; marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), jabłko pieczone 160g	Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) Ryba gotowana z sosem greckim 90/80g (morszczuk; marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), jabłko pieczone 160g
POSILEK NOCNY	Ciasto (mąka, jajka, masło, kakao, miód, powidła śliwkowe), mandarynka 65g	Ciasto (mąka, jajka, masło, kakao, miód, powidła śliwkowe), mandarynka 65g	Jogurt naturalny, mandarynka 65g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2288 kcal B:111g T:67g kw. tł. nas: 22 W:316g, , w tym cukry:39g Błonnik: 33g Sól:4g	E: 2203kcal B:116g T:49g kw. tł. nas: 23 W:335g, , w tym cukry:41g Błonnik: 28g Sól:4g	E: 2081 kcal B:105g T:64g kw. tł. nas: 22 W:271g, , w tym cukry:34g Błonnik: 36g Sól:4g

25.12.2025r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) polędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) mus dyniowy 30g płatki owsiane na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g,	Bulka 100g (GLU PSZ) polędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) mus dyniowy 30g płatki owsiane na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jabłko pieczone 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), polędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) mus dyniowy 30g płatki owsiane na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g,
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) pieczeń wieprzowa z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) duszona czerwona kapusta 90g (kapusta czerwona, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, (MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) pieczeń wieprzowa z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) warzywa duszone 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, (MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) pieczeń wieprzowa z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) duszona czerwona kapusta 90g (kapusta czerwona, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, (MLE), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 30g herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata 200ml sałata 10g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata 200ml ogórek kiszony 30g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2117 kcal B:86g T:58g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g	E: 2102kcal B:84g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g	E: 2016kcal B:79g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:259g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g

26.12.2025r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) mandarynka 130g, kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) salata - 10g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) jabłko 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) salata - 10g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) mandarynka 130g, kawa zbożowa 200ml (GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) salata - 10g
OBIAD	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g. g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g	Bulka 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy), pomidor 50g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2038 kcal B:83g T:72g kw. tł. nas: 29g W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,9g	E: 2126 kcal B:85g T:70g kw. tł. nas: 29g W:294g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól:4,9g	E: 1945 kcal B:81g T:71g kw. tł. nas: 29g W:251g, w tym cukry:40g Błonnik:40g Sól:4,9g

27.12.2025r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 130g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g
OBIAD	Zupa fasolowa 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, surówka z marchewki z olejem 100g, kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, ziemniakami; MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 10g (MLE), surówka z marchewki z olejem 100g, kompot 150ml	Zupa fasolowa 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, surówka z marchewki z olejem 100g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), sałata (10g) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)	Bulka 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2023 kcal B:64g T:76g, kw. tł. nas: 28g W:278g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g	E: 2148 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:301g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E1938 kcal B:61g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:254g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g

28.12.2025r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE), połędwica sopocka (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki 30g (marchew, jabłko, olej) kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE), połędwica sopocka (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kotlet schabowy 90g (schab, mąka, bułka tarta, jajko (JAJ, GLU) buraki duszone 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, JAJ) buraki duszone 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kotlet schabowy 90g (schab, mąka, bułka tarta, jajko (JAJ, GLU) buraki duszone 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1987kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 283g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g	E: 2067kcal B: 68g T:71g Kw. tł. nasy.: 34g W: 294g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g	E: 1898kcal B: 65g T:71g Kw. tł. nasy.: 33g W: 256g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g

29.12.2025r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowanyena mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata (10g) jabłko 180g	Bulka 100g (GLU PSZ) , kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowanyena mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata (10g) jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowanyena mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata (10g) jabłko 180g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarkiGLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarkiGLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 30g herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z kielbasy 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 30g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)	Bulka 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2023 kcal B:64g T:76g, kw. tł. nas: 28g W:278g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g	E: 2148 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:301g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E1938 kcal B:61g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:254g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g

30.12.2025r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bułka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Zupa fasolowa 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 150ml	Zupa fasolowa 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g (jajka, olej, szczypiorek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g (jajka, olej, szczypiorek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),	Bułka 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),, pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),, pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2045kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:291g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g	E: 2143 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1941kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:274g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g

31.12.2025r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) szynka drobiowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki 30g (marchewka, chrzan, olej rzepakowy) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa z mlekiem 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka drobiowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) surówka z marchewki 30g (marchewka, jogurt naturalny) kawa z mlekiem 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) szynka drobiowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) surówka z marchewki 30g (marchewka, chrzan, olej rzepakowy) kawa z mlekiem 200ml
OBIAD	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), surówka z kiszonej kapusty 90g (kiszona kapusta, olej, cebula) kompot 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) gulasz wieprzowy 120g (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), surówka z kiszonej kapusty 90g (kiszona kapusta, olej, cebula) kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR),	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR),	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2100 kcal B:82g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:317g, w tym cukry: 24g Błonnik:45g Sól:4,7g	E: 2033kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:36g Sól:4,4g	E: 1981kcal B:76g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:297g, w tym cukry: 13g Błonnik: 51g Sól: 4,7g