

Poniedziałek 22.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Serek tartare 20 g 1 szt (mleko) Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Serek tartare 20 g 1 szt (mleko) Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Serek tartare 20 g 1 szt (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
II śniadanie	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Ogórkowa z ziemniakami 400ml (mleko seler) Leczo z kiełbasą 300 g (soja) Ryż na sypko 200 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Ogórkowa z ziemniakami 400ml (mleko seler) Leczo z kiełbasą 300 g (soja) Ryż na sypko 200 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 300 g Ryż na sypko 200 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Ogórek świeży b/s 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Ogórek świeży b/s 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c -250ml , Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Ogórek świeży b/s 80 g Sałata rzymska 25 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2162/ B: 92,1 g/ W: 284,3 g/ Cukry: 49,1 g/ T: 78,6 g/ Tł. nasycone: 29,2 g/ Na: 3704 mg	Kcal: 2154/ B: 92,1 g/ W: 282,6 g/ Cukry: 48,1 g/ T: 78,7 g/ Tł. nasycone: 29,2 g/ Na: 3698 mg	Kcal: 2143/ B: 93,4 g/ W: 291,5 g/ Cukry: 47,7 g/ T: 71,1 g/ Tł. nasycone: 23,3 g/ Na: 3115 mg

Wtorek 23.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z ciecierzycy z drobno krojonym ogórkiem kiszonym i koperkiem 50 g Polędwica sopocka 30 g (soja) Pomidor 90 g Szpinak liście 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Pasta z ciecierzycy z drobno krojonym ogórkiem kiszonym i koperkiem 50 g Polędwica sopocka 30 g (soja) Pomidor 90 g Szpinak liście 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Polędwica sopocka 70 g (soja) Pomidor 90 g Szpinak liście 10 g
II Śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Pierogi z mięsem z cebulką 400 g (gluten, mleko, jaja)	Woda butelkowana-500ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Pierogi z mięsem z cebulką 400 g (gluten, mleko, jaja)	Woda butelkowana-500ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Pierogi z mięsem 400 g (gluten, mleko, jaja)
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z papryką 90 g (mleko) Ogórek konserwowy 90g Rozżonka 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z papryką 90 g (mleko) Ogórek konserwowy 90 g Rozżonka 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z koperkiem 90 g (mleko) Ogórek świeży b/s 90 g Rozżonka 10 g
Posiłek dodatkowy	Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml	Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml	Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2406/ B: 99,2 g/ W: 339,2 g/ Cukry: 81,2 g/ T: 76,6 g/ Tł. nasycone: 31 g/ Na: 3277 mg	Kcal: 2184/ B: 89,7 g/ W: 303 g/ Cukry: 71,2 g/ T: 72,4 g/ Tł. nasycone: 28,3 g/ Na: 3174 mg	Kcal: 2428/ B: 98,9 g/ W: 344,8 g/ Cukry: 80,2 g/ T: 75,5 g/ Tł. nasycone: 31,4 g/ Na: 3227 mg

Środa 24.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka śledziowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (ryba, mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka śledziowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (ryba, mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka śledziowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (ryba, mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g
II Śniadanie	Wafle kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g
Obiad	Kompot z suszu 250 ml Żurek z ziemniakami 400ml (seler, mleko, gluten) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 400g Sos waniliowy 100ml (mleko, gluten)	Kompot z suszu 250 ml Żurek z ziemniakami 400ml (seler, mleko, gluten) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 400g Sos waniliowy 100ml (mleko, gluten)	Kompot z suszu 250 ml Ziemniaczana 400ml (mleko) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 400g Sos waniliowy 100ml (mleko, gluten)
Kolacja	Barszcz czerwony czysty 300 ml (seler) Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Miruna panierowana 130g (ryba, gluten, jaja) Warzywa po grecku 200g (seler)	Barszcz czerwony czysty 300ml (seler) Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Miruna pieczona 130g (ryba) Warzywa po grecku 200g (seler)	Barszcz czerwony czysty 300 ml (seler) Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Miruna pieczona 130g (ryba) Warzywa po grecku 200g (seler)
Posiłek dodatkowy	Makowiec 70g (gluten, jaja, mleko)	Makowiec 70g (gluten, jaja, mleko)	Makowiec 70g (gluten, jaja, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2166/ B: 100 g/ W: 276,1 g/ Cukry: 49,9 g/ T: 79,4 g/ Tł. nasycone: 33,6 g/ Na: 3497 mg	Kcal: 2158/ B: 99,9 g/ W: 274,4 g/ Cukry: 49,9 g/ T: 79,5 g/ Tł. nasycone: 33,6 g/ Na: 3492 mg	Kcal: 2209/ B: 99,6 g/ W: 281,7 g/ Cukry: 50,1 g/ T: 80 g/ Tł. nasycone: 33,6 g/ Na: 3273 mg

Czwartek 25.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Szynka wiejska 30 g (soja) Rukola 10 g Papryka świeża 80g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham-100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Szynka wiejska 30 g (soja) Rukola 10 g Papryka świeża 80g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (mleko) Szynka wiejska 30 g (soja) Roszponka 10 g Sałatka z pomidora i koperku 90g
II Śniadanie	Piernik ze słodzikiem 70g (gluten, jaja, mleko)	Piernik ze słodzikiem 70g (gluten, jaja, mleko)	Piernik ze słodzikiem 70g (gluten, jaja, mleko)
Obiad	Woda butelkowana- 500ml Rosół z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja) Roladki z indyka z cukinią i marchewką 130g Sos koperkowy 100ml (mleko, gluten) Ziemniaki puree 200g (mleko) Surówka z kapusty białej 150g (mleko)	Woda butelkowana- 500ml Rosół z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja) Roladki z indyka z cukinią i marchewką 130g Sos koperkowy 100ml (mleko, gluten) Ziemniaki puree 200g (mleko) Surówka z kapusty białej 150g (mleko)	Woda butelkowana- 500ml Rosół z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja) Roladki z indyka z cukinią i marchewką 130g Sos koperkowy 100ml (mleko, gluten) Ziemniaki puree 200g (mleko) Dynia duszona 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Szpinak liście 10 g
Posiłek dodatkowy	Skyr naturalny 150g (mleko)	Skyr naturalny 150g (mleko)	Skyr naturalny 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2342/ B: 108,2 g/W: 302,3 g/Cukry:61g/ T: 83,9 g/ Tł. nasycone: 25,1 g/ Na: 3421 mg	Kcal: 2112/ B: 98,7 g/ W: 265,2 g/ Cukry: 51 g/ T: 79,7 g/ Tł. nasycone: 22,8 g/ Na: 3320 mg	Kcal: 2369/ B: 107,2 g/ W: 310,8 g/ Cukry: 62 g/ T: 82,7 g/ Tł. nasycone: 24,9 g/ Na: 3529 mg

Piątek 26.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Schab pieczony 40g (soja) Ogórek świeży 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Schab pieczony 40g(soja) Ogórek świeży 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Schab pieczony 30g (soja) Ogórek świeży 80 g Sałata rzymska 25 g
II Śniadanie	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Kotlet drobiowy panierowany 130g (jaja, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z papryki i selera 150g (seler)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z papryki i selera 150g (seler)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Cukinia pieczona z ziołami 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny-30g (gluten) Masło -10g (mleko) Jajko gotowane w sosie chrzanowym 50g/30g (jaja, mleko) Szynka z piersi kurczaka 40g (soja) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Jajko gotowane w sosie chrzanowym 50g/30g (jaja, mleko) Szynka z piersi kurczaka 40g (soja) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane w sosie koperkowym 50g/30g (jaja, mleko) Szynka z piersi kurczaka 40g (soja) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
Posiłek dodatkowy	Babka piaskowa 70g (mleko, jaja, gluten)	Babka piaskowa bez cukru 70g (mleko, jaja, gluten)	Babka piaskowa 70g (mleko, jaja, gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2253/ B: 102,3 g/ W: 289,3 g/ Cukry: 60,1g/ T: 84,5 g/ Tł. nasycone: 34 g/ Na: 4513 mg	Kcal: 2094/ B: 99,3 g/ W: 264,7 g/ Cukry: 58,8 g/ T: 79,1 g/ Tł. nasycone: 34 g/ Na: 4407 mg	Kcal: 2062/ B: 99,2 g/ W: 285,2 g/ Cukry: 66,3 g/ T: 65,1 g/ Tł. nasycone: 23,7 g/ Na: 2603 mg

Sobota 27.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza jagłana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło-10g (mleko) Paszтет drobiowy 100g (seler, jajko, gluten) Ogórek kiszony 90 g Szpinak liście 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb graham-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Paszтет drobiowy 100g (seler, jajko, gluten) Ogórek kiszony 90 g Szpinak liście 10 g	Kasza jagłana na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет drobiowy 100g (seler, jajko, gluten) Ogórek świeży b/s 90 g Szpinak liście 10 g
II Śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler, jaja, gluten, mleko) Gołąbki bez zawijania z mięsem wp i kapustą 300 g (jaja) Sos pomidorowy 100 ml (gluten, mleko) Mix warzyw gotowanych 150 g	Woda butelkowana-500ml Korem z dyni z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler,jaja, gluten, mleko) Gołąbki bez zawijania z mięsem wp i kapustą 300 g (jaja) Sos pomidorowy 100 ml (gluten, mleko) Mix warzyw gotowanych 150 g	Woda butelkowana-500ml Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler, jaja, gluten, mleko) Gołąbki bez zawijania z mięsem wp 300 g (jaja) Sos pomidorowy 100 ml (gluten, mleko) Mix warzyw gotowanych 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Sałata rzymska 25 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Sałata rzymska 25 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Parówki z kurczaka 100 g (gluten, soja) Ketchup 30 g Sałata rzymska 25 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2319/B: 106,7 g/W: 276,2 g/ Cukry: 43,5/ T: 90,2 g/ Tł. nasycone: 29,2 g/ Na: 2924 mg	Kcal: 2111/ B: 97,1 g/ W: 244,5 g/ Cukry: 34 g/ T: 85,6 g/ Tł. nasycone: 25,6 g/ Na: 2821 mg	Kcal: 2250/ B: 102,3 g/ W: 303,1 g/ Cukry: 42,4 g T: 72,1 g/ Tł. nasycone 22,6 g/ Na: 2896 mg

Niedziela 28.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Twaróg z natką pietruszki 50 g (mleko) Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Twaróg z natką pietruszki 50 g (mleko) Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Twaróg z natką pietruszki 50 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Mus owocowy 120g	Mus owocowy 120g	Mus owocowy 120g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikim 250ml Pomidorowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (gluten)	Kompot owocowy z słodzikim 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem oprószana 150g (gluten)	Kompot owocowy z słodzikim 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka gotowana 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150 g (soja, mleko) Rozszponka 10 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło extra 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150 g (soja, mleko) Rozszponka 10 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150 g (soja, mleko) Rozszponka 10 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto drożdżowe z słodzikim 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z słodzikim 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z słodzikim 70 g (gluten, mleko, jaja)
Wartości odżywcze	Kcal: 2198/B: 100,6 g/W: 278,8 g/Cukry: 52,1g/ T: 81,8 g/ Tł. nasycone: 27,2 g/ Na: 2900 mg	Kcal: 2190/ B: 100,5 g/ W: 277,2 g/ Cukry: 52 g/ T: 81,9 g/ Tł. nasycone: 27,2 g/ Na: 2894 mg	Kcal: 2212/ B: 100,7 g/ W: 281,3 g/ Cukry: 51,4 g/ T: 81 g/ Tł. nasycone: 27,2 g/ Na: 2925 mg

Poniedziałek 29.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (mleko, jaja, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bulka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Sałata rzymska 25g Pomidorki koktajlowe 70g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bulka graham 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Sałata rzymska 25g Pomidorki koktajlowe 70g	Makaron na mleku 300 ml (mleko, jaja, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Sałata rzymska 25g Pomidorki koktajlowe 70g
II Śniadanie	Podpłomyki 30g (mleko, gluten)	Podpłomyki 30g (mleko, gluten)	Podpłomyki 30g (mleko, gluten)
Obiad	Woda butelkowana-500ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Kotlet mielony wp 130g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g Colesław z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 100 g (gluten,jaja) Sos jarzynowy 100ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane 200g Colesław z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 100 g (gluten,jaja) Sos jarzynowy 100ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane 200g Marchew pieczona z tymiankiem 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Masło -10g (mleko) Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 90 g (mleko, ryba) Sałata lodowa 25g Ogórek świeży 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 90 g (mleko, ryba) Sałata lodowa 25g Ogórek świeży 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 90 g (mleko, ryba) Ogórek świeży b/s 80 g Sałata lodowa 25g
Posiłek dodatkowy	Sok wielowarzywny 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2349/ B: 111,7 g/W: 320 g/Cukry: 70,7g/ T: 74,5 g/ Tł. nasycone: 28,9 g/ Na: 2722 mg	Kcal: 2145/ B: 101. 8 g/ W: 289,3 g/ Cukry: 60,7 g/ T: 70 g/ Tł. nasycone: 26 g/ Na: 2622 mg	Kcal: 2411/ B: 111 g/ W: 328,4 g/ Cukry: 66,8 g/ T: 76,1 g/ Tł. nasycone: 28,7 g/ Na: 2717 mg

Wtorek 30.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka z makaronem ryżowym, kurczakiem i brokułem 150g Szpinak liście 10 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham -100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Sałatka z makaronem ryżowym, kurczakiem i brokułem 150g Szpinak liście 10 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło -10g (mleko) Sałatka z makaronem ryżowym, kurczakiem i brokułem 150g Szpinak liście 10 g
II Śniadanie	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Grochowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler, gluten) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 400g (mleko, jaja, gluten) Sos pieczarkowy 100ml (gluten, mleko) Mix warzyw w sosie vinegret 150g (gorczyca)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Grochowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler, gluten) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 400g (mleko, jaja, gluten) Sos pieczarkowy 100ml (gluten, mleko) Mix warzyw w sosie vinegret 150g (gorczyca)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 400g (mleko, jaja, gluten) Sos pomidorowy 100ml (gluten, mleko) Mix warzyw w sosie vinegret 150g (gorczyca)
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt. (mleko) Papryka świeża 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt. (mleko) Papryka świeża 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g 1 szt. (mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g
Posiłek dodatkowy	Banan 150g	Mandaryna 150g	Banan 150g
Wartości odżywcze	Kcal: 2223/ B: 82,8 g/ W: 341,2 g/ Cukry: 53,8 g/ T: 64,9 g/ Tł. nasycone: 26,1 g/ Na: 5071 mg	Kcal: 2207/ B: 82 g/ W: 337,8 g/ Cukry: 53,8 g/ T: 65 g/ Tł. nasycone: 26,1 g/ Na: 5059 mg	Kcal: 2261/ B: 82,4 g/ W: 349 g/ Cukry: 54,1 g/ T: 64,4 g/ Tł. nasycone: 26,1 g/ Na: 5097 mg

Środa 31.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek tartare 2 szt (mleko) Szynka z indyka 30 g (soja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek tartare 2 szt (mleko) Szynka z indyka 30 g (soja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek tartare 2 szt (mleko) Szynka z indyka 30 g (soja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 80 g
II Śniadanie	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Risotto z kurczakiem i warzywami 400g Brokuł gotowany 150g	Woda butelkowana-500ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Risotto z kurczakiem i warzywami 400g Brokuł gotowany 150g	Woda butelkowana-500ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Risotto z kurczakiem i warzywami 400g Brokuł gotowany 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło -10g (mleko) Ser żółty 70 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Ser żółty 70 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło -10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Twarożek z koperkiem 40 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g
Posiłek dodatkowy	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2350/B: 108,9 g/W: 320,4 g/Cukry:61,4g/ T: 75,6 g/ Tł. nasycone: 28 g/ Na: 3454 mg	K 2136/ B: 99,5 g/ W: 285,9 g/ Cukry: 51,4 g/ T: 71,3 g/ Tł. nasycone: 24,5 g/ Na: 3357 mg	Kcal: 2359/ B: 104,9 g/ W: 324,3 g/ Cukry: 62,7 g/ T: 75,8 g/ Tł. nasycone: 27,2 g/ Na: 2950 mg

Czwartek 01.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Szynka z indyka 70g(soja) Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 90 g (gorczyca)	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham – 100g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Szynka z indyka 70g(soja) Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 90 g (gorczyca)	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Szynka z indyka 70g (soja) Szpinak liście 10 g Ogórek świeży b/s 90 g
II Śniadanie	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g	Jabłko 150g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Pieczarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 130g (mleko) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Pieczarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 130g (mleko) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z papryką, brokułem mozzarellą 130g (mleko) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150g (mleko) Mix sałat 20 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150g (mleko, gluten, jaja) Mix sałat 20 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150g (mleko, gluten, jaja) Mix sałat 20 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2169/ B: 99,7,3 g/ W: 266,5 g/ Cukry: 47,8 g/ T: 83,7 g/ Tł. nasycone: 22,7 g/ Na: 2905 mg	Kcal: 2163/ B: 99,1 g/ W: 259,1 g/ Cukry: 47,8 g/ T: 83,9 g/ Tł. nasycone: 22,7 g/ Na: 2894 mg	Kcal: 2181/ B: 99,9 g/ W: 267,9 g/ Cukry: 45,4 g/ T: 83,3 g/ Tł. nasycone: 22,7 g/ Na: 2956 mg

piątek 02.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja, mleko) Papryka świeża 90 g Rozszponka 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bulka graham 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja, mleko) Papryka świeża 90 g Rozszponka 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (mleko, gluten) Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja, mleko) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
II Śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Banan 150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Miruna pieczona w warzywach 130 g (gluten, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Miruna pieczona w warzywach 130g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Miruna pieczona w warzywach 130g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Dynia pieczona w ziołach 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Ser żółty 70g (mleko) (mleko) Sałatka wielowarzywna z sosem vinegret 100 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Ser żółty 70g (mleko) Sałatka wielowarzywna z sosem vinegret 100 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Twarożek kanapkowy z ziołami 90g (mleko) Sałatka wielowarzywna z sosem vinegret 100 g
Posiłek dodatkowy	Sok wielowarzywny 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2287/ B: 110,1 g/ W: 307,2 g/ Cukry: 62,8 g/ T: 75,6 g/ Tł. nasycone: 28,3 g/ Na: 4013 mg	Kcal: 2103/ B: 101,4 g/ W: 279,5 g/ Cukry: 51,8 g/ T: 71,1 g/ Tł. nasycone: 26,8 g/ Na: 3788 mg	Kcal: 2372/ B: 110,6 g/ W: 321,3 g/ Cukry: 67,6 g/ T: 77,7 g/ Tł. nasycone: 28,9 g/ Na: 3521 mg

Sobota 03.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 70 g (soja) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 70 g (soja) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 70 g (soja) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata rzymska 25 g
II Śniadanie	Sante fit ciasteczka 50g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50g (gluten, mleko)
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (mleko, seler, gluten) Wątróbka drobiowa z cebulką 200 g (gluten, mleko) Kasza gryczana 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (mleko, seler, gluten) Wątróbka drobiowa z cebulką 200 g (gluten, mleko) Kasza gryczana 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa wielowarzywna z dynią i ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Wątróbka drobiowa 200 g (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (jaja, seler) Polędwica sopocka 20 g (soja) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (jaja, seler) Polędwica sopocka 20 g (soja) Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (jaja, seler) Polędwica sopocka 20 g (soja) Szpinak liście 10 g
P. dodatkowy	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2159/B: 101,1 g/W: 298,9 g/Cukry: 51,4g/T: 68,6 g/ Tł. nasycone: 22,6 g/ Na: 3459 mg	Kcal: 2142/ B: 101 g/ W: 295,5 g/ Cukry: 51,4 g/ T: 68,8 g/ Tł. nasycone: 22,6 g/ Na: 3447 mg	Kcal: 2116/ B: 86,3 g/ W: 309,2 g/ Cukry: 48,7 g/ T: 63,9 g/ Tł. nasycone: 20,8 g/ Na: 2810 mg

Niedziela 04.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham- 70g (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło-10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200g (mleko) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
II Śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Pomidorowa z makaronem 400ml (seler, mleko, gluten, jaja) Kotlet schabowy 130 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Pomidorowa z makaronem 400ml (seler, mleko,gluten, jaja) Pulpet wieprzowy 100 g (gluten, mleko, jaja) Sos koperkowy 100 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Pomidorowa z makaronem 400ml (seler, mleko, gluten, jaja) Pulpet wieprzowy 100 g (gluten, mleko, jaja) Sos koperkowy 100 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Szpinak gotowany 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Masło 10g (mleko) Polędwica sopocka 70 g (gluten) Papryka konserwowa 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Polędwica sopocka 70 g (gluten) Papryka konserwowa 80 g Sałata rzymska 25 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10g (mleko) Polędwica sopocka 70 g (gluten) Ogórek świeży b/s 80 g Sałata rzymska 25 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto marchewkowe 70 g z słodzikiem (gluten, jaja, mleko)	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g (gluten, jaja, mleko)	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g (gluten, jaja, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2200/ B: 103,8 g/ W: 271,9 g/ Cukry: 57g/ T: 81,7 g/ Tł. nasycone: 24,3 g/ Na: 2870 mg	Kcal: 2184/ B: 103,7 g/ W: 268,5 g/ Cukry: 57 g/ T: 81,9 g/ Tł. nasycone: 24,3 g/ Na: 2859 mg	Kcal: 2111/ B: 106,2 g/ W: 268,5 g/ Cukry: 50,4 g/ T: 71,9 g/ Tł. nasycone: 24,3 g/ Na: 2884 mg