

Poniedziałek 05.01.2026	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 mleczny bananowo – szpinakowy 150 ml (mleko)	Mus mleczny bananowo – szpinakowy 150 ml (mleko)	Mus mleczny bananowo – szpinakowy 150 ml (mleko)
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) Szyńka 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) Szyńka 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) Szyńka 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 06.01.2026	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 Rosół z makaronem 400 ml (jaja, seler, gluten) Filet z kurczaka panierowany 130g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki zasmażane 150g	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem 400 ml (jaja, seler, gluten) Filet z kurczaka gotowany na parze 100g Sos koperkowy 100ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem 400 ml (jaja, seler, gluten) Filet z kurczaka gotowany na parze 100g Sos koperkowy 100ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g
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 Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 10 g
Posiłek dodatkowy	Babka piaskowa ze słodzikiem 70g (mleko, gluten, jaja)	Babka piaskowa ze słodzikiem 70g (mleko, gluten, jaja)	Babka piaskowa ze słodzikiem 70g (mleko, gluten, jaja)
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 07.01.2026	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 kukurydżiane 30 g	Wafle kukurydżiane 30 g	Wafle kukurydżiane 30 g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko, jaja, gluten) Rumsztyk z cebulką 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko, jaja, gluten) Zrazik mielony 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko, jaja, gluten) Zrazik mielony 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Włoszczyzna gotowana 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Masło – 10g (masło) Ser mozzarella kulki 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Papryka konserwowa 80g Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Ser mozzarella kulki 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Papryka konserwowa 80g Szpinak liście 10 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Ser mozzarella kulki 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40g (soja) Pomidor 80 g Szpinak liście 10 g
Posiłek dodatkowy	Banan 150g	Banan 150g	Banan 150g
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 08.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonymi przyswajalnymi węglowodanami (CIUKRZYCOWA)	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) Kiełbasa krakowska 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) Kiełbasa krakowska 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 z kurczaka 30 g (soja) Roszponka 10 g Sałatka z pomidora i koperku 90g
II Śniadanie	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)
Obiad	Woda butelkowana- 500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Mięso z udźca indyka pieczone 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z śmietaną 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana- 500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Mięso z udźca indyka pieczone 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z śmietaną 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana- 500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Mięso z udźca indyka pieczone 100 g Sos koperkowy 100 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z śmietaną 150 g (seler, mleko)
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	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g (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 09.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Bułka kajzerka 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 200 g (mleko) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata rzymska 25 g
II Śniadanie	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Miruna panierowana 130 g (jaja, mleko, gluten, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 100 g (ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 100 g (ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Dynia pieczona z ziołami 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny-30g (gluten) Masło -10g (mleko) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (jaja, mleko) Papryka konserwowa 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło -10g (mleko) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (jaja, mleko) Papryka konserwowa 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (jaja, mleko) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
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 10.01.2026	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 z selera 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 z selera 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 z selera 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 Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, 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 Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, 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 Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, 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 11.01.2026	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 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 słodzikiem 250ml Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (gluten)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten, jaja) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem oprószana 150g (gluten)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten, jaja) 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) Roszponka 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) Roszponka 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) Roszponka 10 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto marchewkowe ze słodzikiem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto marchewkowe ze słodzikiem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto marchewkowe ze słodzikiem 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 12.01.2026	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 wielowarzywna z ryżem 400 ml (seler, mleko) Kotlet mielony wp 130g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g Colesław z czerwonej kapusty 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa wielowarzywna z ryżem 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 wielowarzywna z ryżem 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 pomidorowy 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml	Sok pomidorowy 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 13.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonymi przyswajalnymi węglowodanami (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) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z słodzikiem 100 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Grochowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z słodzikiem 100 ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z słodzikiem 100 ml (mleko, gluten)
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	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 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 14.01.2026	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 Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 130 g (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (gluten)	Woda butelkowana-500ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 130 g (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (gluten)	Woda butelkowana-500ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z szpinakiem i mozzarellą 130 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (gluten)
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 15.01.2026	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) Paszтет drobiowy 100g (seler, gluten, jaja) Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 90 g (gorczyca)	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham – 100g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Paszтет drobiowy 100g (seler, gluten, jaja) Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 90 g (gorczyca)	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło- 10 g (mleko) Paszтет drobiowy 100g (seler, gluten, jaja) Szpinak liście 10 g Ogórek świeży b/s 90 g
II Śniadanie	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g	Jabłko 150g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler, mleko, gluten, jaja) Klopsiki drobiowe 100g (gluten, jaja, mleko) Sos jarzynowy 100ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler, mleko, gluten, jaja) Klopsiki drobiowe 100g (gluten, jaja, mleko) Sos jarzynowy 100ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400 ml (seler, mleko, gluten, jaja) Klopsiki drobiowe 100g (gluten, jaja, mleko) Sos jarzynowy 100ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 70 g (soja) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 70 g (soja) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 70 g (soja) Pomidor 80 g 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 16.01.2026	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) Bułka graham 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja, mleko) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka graham 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja, mleko) Papryka świeża 90 g Roszponka 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 Roszponka 10 g
II Śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Banan 150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony w warzywach 130 g (gluten, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony w warzywach 130g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony 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) Twarożek kanapkowy z ziołami 90g (mleko) (mleko) Mix sałat 25g Ogórek świeży 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Twarożek kanapkowy z ziołami 90g (mleko) Mix sałat 25g Ogórek świeży 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Twarożek kanapkowy z ziołami 90g (mleko) Mix sałat 25g Ogórek świeży 80g
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 17.01.2026	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) Paszтет drobiowy 1 szt (soja, gluten) Rzodkiew biała 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет drobiowy 1 szt (soja, gluten) Rzodkiew biała 80 g Sałata rzymska 25 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет drobiowy 1 szt (soja, gluten) Pomidor 80 g Sałata rzymska 25 g
II Śniadanie	Koktajl mleczny owocowo – warzywny 150ml (mleko)	Koktajl mleczny owocowo – warzywny 150ml (mleko)	Koktajl mleczny owocowo – warzywny 150ml (mleko)
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (mleko, seler, gluten) Wątróbka drobiowa w sosie własnym 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 w sosie własnym 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 w sosie własnym 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 18.01.2026	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) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
II Śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy 130 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, seler, 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 Rosół z makaronem 400ml (gluten, seler, 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 drożdżowe 70 g z słodzikiem (gluten, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (gluten, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe 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