

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.01 2026	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g- 7 Ser żółty 20g-7 Ogórek zielony 50g Salata 20g/pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7 Salata 20g/rozsponka30g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g), Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g) Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1(pszenica),6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g- 7 Ogórek zielony 50g salata 20g/ pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka
	obiad	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml – 1,9,7 Pierogi z szpinakiem i serem feta 300g z duszoną cebulką 50g-1, 3,7 Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot 200ml	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml – 1,9,7 Pierogi z szpinakiem i serem feta 300g i jogurtem 50g-1, 3,7 Marchew oprószana 100g Kompot 200ml	Brokułowa z makaronem na wywarze drobiowym z natką pietruszki –350g– 1,9,7 Ziemniaki gotowane puree –150g Ser biały /miksowany 150g-7 Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml –1, 9,7 Pierogi z szpinakiem i serem feta z mąki orkiszowej 300g z duszoną cebulką 50g-1, 3,7 Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9,ser żółty 20g-7 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Salata masłowa 20g/ rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg półtłusty krajanka 50g – 7 Pomidor bez skórki 50gSalata masłowa 20g / rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9,ser żółty 20g-7 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Salata masłowa 20g/pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2042.8	Energia (kcal): 2048.7	Energia (kcal): 2044.5	Energia (kcal): 2033.1
	białko (g): 79.5	białko (g): 82.6	białko (g): 82.2	białko (g): 71.3
	tłuszcze (g): 61.2	tłuszcze (g): 50.8	tłuszcze (g): 50.7	tłuszcze (g): 66.5
	węglowodany ogółem (g):310.3	węglowodany ogółem (g): 329.3	węglowodany ogółem (g): 328.6	węglowodany ogółem (g): 305.9
	błonnik (g): 34.5	błonnik (g): 25.5	błonnik (g): 25.5	błonnik (g): 37.0
	sód (mg): 2095.3	sód (mg): 2071.5	sód (mg): 2071.5	sód (mg): 2119.5
	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.9	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.5
	% energii z białka:17.4	% energii z białka: 16.5	% energii z białka: 16.4	% energii z białka: 14.5
	% energii z tłuszczu: 26.9	% energii z tłuszczu: 22.1	% energii z tłuszczu: 22.1	% energii z tłuszczu: 29.5
	% energii z węglowodanów: 57.0	% energii z węglowodanów: 61.4	% energii z węglowodanów: 61.4	% energii z węglowodanów: 56.0

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.01 2026	śniadanie	Makaron na mleku 300ml - 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Schab tradycyjny 30g – 1(pszenica),6,7 (25ml) –3,7 Ser żółty 20g-7 Twarożek z rzodkiewką 50g-7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g /pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml-1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Schab tradycyjny-30g 1(pszenica),6,7 Twarożek z bazylią 50g - ,7 mielonka śniadaniowa (20g) – 1(pszenica),6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszonek 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml, przecierana - 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (30g) – 1(pszenica),6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka)na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią i pomidorem (70g), miksowana – 3,7 Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy25g – 7 Mix tłuszczowy 15g – 7 Schab tradycyjny30g – 1(pszenica),6,7 (25ml) –3,7 Ser żółty 20g-7 Twarożek z rzodkiewką 50g-7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g /pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g) II śniadanie: Sok pomidorowy-200ml – 9
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym– 350ml –9,7 Ziemniaki 250g Udko pieczone 150g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, zieleciną , przyprawy olej – 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym– 350ml – 9,7 Ziemniaki 250g , udko gotowane 150g w sosie szpinakowym (80ml) – 1(pszenica),7,9 Jarzynka z wody 100g(brokuł, kalafior, marchew) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym, przecierana 350ml –9,7 ziemniaki 250g mięso drobiowe 150g, miksowane, sos szpinakowym (80ml) – 1(pszenica),7,9 Puree z jarzynki 100g(brokuł kalafior, marchew) – 7, Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym– 350ml –9,7 Ziemniaki 250g Udko pieczone 150g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, zieleciną , przyprawy olej – 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka 30g -1(pszenica),6,7 Serek topiony 30g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta jajeczna 50g-3 Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata masłowa 30g / Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g -1(pszenica),6,7 Ser biały krajanka 30g – 7 Sałata masłowa 20g/rukola30g Sok warzywny 200 ml -9Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g -1(pszenica),6,7 Pasta z sera białego z koperkiem 30g-7 Sok warzywny 200ml – 9Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą manną 250ml - 1(pszenica),7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka 30g -1(pszenica),6,7 Serek topiony 30g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta jajeczna 50g-3 Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata masłowa 30g / Herbata 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2279.1	Energia (kcal): 2222.6	Energia (kcal): 2237.3	Energia (kcal): 2089.5
	białko (g): 76.8	białko (g): 83.5	białko (g): 84.6	białko (g): 74.0
	tłuszcze (g): 76.7	tłuszcze (g): 62.0	tłuszcze (g): 62.5	tłuszcze (g): 69.0
	węglowodany ogółem (g): 337.3	węglowodany ogółem (g): 346.0	węglowodany ogółem (g): 347.5	węglowodany ogółem (g): 313.8
	błonnik (g): 29.8	błonnik (g): 24.5	błonnik (g): 24.5	błonnik (g): 39.2
	sód (mg): 2300.7	sód (mg): 2747.7	sód (mg): 2763.4	sód (mg): 2290.9
	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9
	% energii z białka: 13.7	% energii z białka: 15.3	% energii z białka: 15.4	% energii z białka: 14.4
	% energii z tłuszczu: 30.4	% energii z tłuszczu: 25.1	% energii z tłuszczu: 25.1	% energii z tłuszczu: 29.8
	% energii z węglowodanów: 55.9	% energii z węglowodanów: 59.6	% energii z węglowodanów: 59.5	% energii z węglowodanów: 55.8

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.01 2026	śniadanie	Ryż na mleku 300ml- 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto), Mix tłuszczowy 25g - 7 Filet złocisty 30g – 1(pszenica),6,7 Salatka jarzynowa 50g Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Ogórek 30g sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25 – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1(pszenica),6,7 Mix salat 20g/ roszponka 30g Jabłko pieczone- 1szt Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy25g– 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1(pszenica,),6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet złocisty 20g – 1(pszenica, żyto),6,7 Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Mix salat 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko 1szt
	obiad	Zupa barszcz ukraiński na wywarze drobiowym, 350ml –7, 9 Stek z duszoną cebulką 100g-1,3/50g Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot z/c 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniaka na wywarze drobiowym 350ml – 7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1(pszenica),9 Brokuł gotowany z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze drobiowym z dodatkiem jogurtu naturalnego 350ml – 7,9- miksowany Ziemniaki gotowane puree 250g Mięso mielone wp/dr duszone (100g) w sosie Bolońskim (80ml), miksowane – 9 Puree z gotowanego brokuła z olejem100g Kompot z/c 200 ml	Zupa barszcz ukraiński na wywarze drobiowym, 350ml –7, 9 Stek z duszoną cebulką 100g-1,3/50g Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna dr-30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 30g -7 ,Ser żółty 20g – 7 Ogórek kiszony 30g Salata masłowa 20g/ pomidor 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7, Pasta serowa z koperkiem -30g - ,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z koperkiem 30g - , 7 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7 (* Posilek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 30g - 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g –7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2205.0	Energia (kcal): 2170.1	Energia (kcal): 2225.8	Energia (kcal): 2207.3
	białko (g): 68.9	białko (g): 69.4	białko (g): 71.3	białko (g): 65.4
	tłuszcze (g): 52.1	tłuszcze (g): 53.3	tłuszcze (g): 50.0	tłuszcze (g): 54.7
	węglowodany ogółem (g): 385.6	węglowodany ogółem (g): 365.0	węglowodany ogółem (g): 385.9	węglowodany ogółem (g): 384.1
	błonnik (g): 39.1	błonnik (g): 22.7	błonnik (g): 25.5	błonnik (g): 41.2
	sód (mg): 1951.0	sód (mg): 2012.8	sód (mg): 1918.7	sód (mg): 2078.1
	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0
	% energii z białka: 13.0	% energii z białka: 12.9	% energii z białka: 12.9	% energii z białka: 12.2
	%energii z tłuszczu: 21.4	%energii z tłuszczu: 22.2	%energii z tłuszczu: 20.3	%energii z tłuszczu: 22.5
	% energii z węglowodanów: 65.7	% energii z węglowodanów: 64.9	% energii z węglowodanów: 66.8	% energii z węglowodanów: 65.3

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.01 2026	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1(owies),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka słoneczna 30g –1(pszenica)6 , 7 Ser żółty 20g – 7 Serek biały krajanka 30g – 7 ogórek zielony 30g Salata masłowa 30g/pomidor50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1(owies), 7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica,),6,7 Twarożek z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7, pomidor bez skórki 50g Salata masłowa 20g/rozsponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml - 1(owies), 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy-25g-7 Pasta z szynki słonecznej (20g)i pomidora bez skórki (50g) – 1(pszenica),6,7 Twarożek z zieleniną i jogurtem naturalnym, miksowany 30g – 7 7,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka słoneczna 20g –1 (pszenica),6,7 Serek biały krajanka 30g – 7 ogórek zielony 50g Salata masłowa30g/rozsponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9
	obiad	Zupa krupnik z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 350ml – 7,9 Filet drobiowy po parysku , pieczony w piecu konwekcyjnym 100g – 1(pszenica),3,4,7,9, ziemniaki 250g Surówka z pekińskiej kapusty z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik z ziemniakami z zieleniną, na wywarze drobiowym 350ml – 7,9 Filet drobiowy 100g – 1(pszenica),3,4,7,9, ziemniaki 250g Surówka z pekińskiej kapusty z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik z ziemniakami z zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 350ml – 7,9 Puree z gotowanego ziemniaka, szpinaku 250g/ szpinak 100g/filet z piersi miksowany100g Kompot z/c 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 350ml – 7,9 Filet drobiowy panierowany, 100g – 1(pszenica),3,4,7,9, ziemniaki 250g Surówka z pekińskiej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 200m
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Ser żółty 20g-7 Szynka konserwowa 20g Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego30g (mięso drobiowe, marchew, pietruszka , seler) – 9,Ser topiony z ziołami 30g – 7 Salata masłowa 20g,pomidor 30g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 50g – 9, szynka konserwowa 20g Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Salata masłowa 30g,rukola 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego, miksowana 50g - 9 Ser krajanka (50g) z ziołami, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego i pomidora bez skórki (50g)– 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g –7 Ser żółty 20g-7 Szynka konserwowa-20g Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser topiony z ziołami 30g – 7 Salata masłowa 30g,rukola 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka 150g z mieszanką ziaren dyni i słonecznika z otrębami 5g - 7, 8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2127.87 białko (g): 84.4 tłuszcze (g): 78.2 węglowodany ogółem (g): 282.9 błonnik (g): 26.3 sód (mg): 2504.7 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.1 % energii z białka: 18.1 % energii z tłuszczu: 31.2 % energii z węglowodanów: 50.7	Energia (kcal): 2198.4 białko (g): 94.2 tłuszcze (g): 64.4 węglowodany ogółem (g): 327.0 błonnik (g): 22.3 sód (mg): 2418.6 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 57.8	Energia (kcal): 2189.2 białko (g): 92.2 tłuszcze (g): 64.0 węglowodany ogółem (g): 319.0 błonnik (g): 23.3 sód (mg): 2408.5 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 23.9 % energii z węglowodanów: 59.8	Energia (kcal): 2018.0 białko (g): 76.6 tłuszcze (g): 73.4 węglowodany ogółem (g): 263.9 błonnik (g): 34.8 sód (mg): 3199.3 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.9 % energii z białka: 14.7 % energii z tłuszczu: 30.5 % energii z węglowodanów: 54.8
---------------------------	--	---	---	---

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.01 2026	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Ser żółty 20g – 7 Schab tradycyjny 30g Pasta brokułowa z jajkiem 50g – 3,7 Pomidor 50g Ogórek zielony 30g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta brokułowa z białkiem jaja 30g – 3,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g/ sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300 ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta brokułowa z białkiem jaja, miksowana 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Mus dyniowy z jabłkiem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola20g/sałata 30g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/5/5g- 1(pszenica, żyto),6,7
	obiad	Zupa barszcz biały z jajkiem i ziemniakami na wywarze drobiowym, zabelana – 7,9 z koperkiem 350ml ziemniaki 250g, filet rybny panierowany100g (morszczuk)- 1,3,4,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem i ziemniakami na wywarze drobiowym zabelany 350ml –9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1(pszenica),3,4,,9 Sos koperkowy (80ml) – 1(pszenica),7 Jarzynka z wody z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem ,na wywarze drobiowym, przecierany 350ml – 9 Ziemniaki puree 250g Pulpet rybny duszony w piecu konwekcyjnym, miksowany 100g -1,4 Sos koperkowy (80ml) – 1(pszenica),7 Jarzynka z wody z olejem, puree 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem i z ziemniakami na wywarze drobiowym, zabelany 350ml – 7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g – 1(pszenica),3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Połędwica dr 20g-1(pszenica) 6,7 Ser żółty 20g-7 Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką30g – 7 Sałatka jarzynowa 50g Ogórek konserwowy 50g,Sałata 30g/pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Serek biały krajanka 30g -7, Blok śniadaniowy20g-1(pszenica) 6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata 30g/roszponka 20g Sałatka jarzynowa 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 30g – 7 Pasta z bloku śniadaniowego 20g- 1(pszenica) 6,7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana 250ml-1 (owies),7 (* Posilek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Połędwica dr 20g-1(pszenica) 6,7 Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7 Ser żółty 20g-7 Sałatka jarzynowa 50g Ogórek konserwowy 50g Sałata 30g/pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150gz sezamem 5g – 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2107.9	Energia (kcal): 2107.7	Energia (kcal): 2184.3	Energia (kcal): 2095.5
	białko (g): 79.7	białko (g): 76.7	białko (g): 87.7	białko (g): 82.6
	tłuszcze (g): 72.1	tłuszcze (g): 54.7	tłuszcze (g): 57.0	tłuszcze (g): 71.4
	węglowodany ogółem (g): 301.9	węglowodany ogółem (g): 342.5	węglowodany ogółem (g): 345.5	węglowodany ogółem (g): 298.3
	błonnik (g): 31.7	błonnik (g): 28.6	błonnik (g): 28.6	błonnik (g): 35.1
	sód (mg): 2679.6	sód (mg): 3168.3	sód (mg): 2867.9	sód (mg): 3516.7
	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.1	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.9
	% energii z białka: 15.6	% energii z białka: 14.8	% energii z białka: 16.4	% energii z białka: 16.2
	% energii z tłuszczu: 30.7	% energii z tłuszczu: 23.4	% energii z tłuszczu: 23.5	% energii z tłuszczu: 30.7
	% energii z węglowodanów: 53.7	% energii z węglowodanów: 61.8	% energii z węglowodanów: 60.2	% energii z węglowodanów: 53.1

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmiennej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.01 2026	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka tradycyjna 20g-1(pszenica),6,7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica)-6,7, Ser żółty 20g-7 Twarożek 50g -7 Ogórek kiszony 50g Salata masłowa 20g/ pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Mus jabłkowo-marchwiowo100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml, przecierany – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) ipomidora bez skórki (30g) – 1 (pszenica), 6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus jabłkowo-marchwiowo 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka tradycyjna 20g-1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Twarożek 5g-7 Paprykarz 30g – 1(pszenica),3,4,6,7,9s salata masłowa 20g/pomidor 30g ,ogórek kiszony 50g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Kisiel b/c 200ml
	obiad	Zupa fasolowa z fasolą szparagową , ziemniakami na wywarze drobiowym z zieleciną 350ml – 1(jęczmień), 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony wp 100g – 1(pszenica),3,4,7,9 Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9 Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw na wywarze drobiowymz zieleciną 350ml – 1(jęczmień),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony wp 100g – 1(pszenica),3,4,7,9 Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9 Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 350ml - 1(jęczmień), 9 Ziemniaki gotowane puree250g Kotlet mielony wp 100g – 1(pszenica),3,4,7,9- miksowany Marchew gotowana miksowana 100g Sos jarzynowy(80ml)-1,7,9 Kompot 200 ml	Zupa fasolowa z fasolą szparagową , ziemniakami na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1(jęczmień), 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony wp 100g – 1(pszenica),3,4,7,9 Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9 Kompot b/c 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Salatka z ryżu, tuńczyka, kukurydzy z ogórkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 50g – 3,7,10 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g-7 Ogórek konserwowy 50g, Salata masłowa 30g /pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Salatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym-100g-7 Pasta twarogowo - bazyliowa 30g - 7, Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Salata masłowa 30g Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Salatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym, miksowana 100g-7 Pasta z szynki konserwowej 20g-1,6,7 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g –7 Salatka z ryżu, tuńczyka, kukurydzy z ogórkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 50g – 3,7,10 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7,ser żółty 20g,Ogórek konserwowy50g Salata masłowa 30g/ pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g -7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2051.9	Energia (kcal): 2088.7	Energia (kcal): 2088.7	Energia (kcal): 2154.1
	białko (g): 75.2	białko (g): 68.3	białko (g): 68.3	białko (g): 76.6
	tłuszcze (g): 54.5	tłuszcze (g): 63.1	tłuszcze (g): 63.1	tłuszcze (g): 62.0
	węglowodany ogółem (g): 332.0	węglowodany ogółem (g): 323.4	węglowodany ogółem (g): 323.4	węglowodany ogółem (g): 339.7
	błonnik (g): 31.9	błonnik (g): 21.9	błonnik (g): 21.9	błonnik (g): 38.6
	sód (mg): 2140.9	sód (mg): 1728.1	sód (mg): 1728.1	sód (mg): 2219.4
	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 11.9	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.7
	% energii z białka: 15.1	% energii z białka: 13.3	% energii z białka: 13.3	% energii z białka:14.7
	% energii z tłuszczu: 23.9	% energii z tłuszczu: 27.3	% energii z tłuszczu: 27.3	% energii z tłuszczu: 25.9
	% energii z węglowodanów: 60.9	% energii z węglowodanów: 59.4	% energii z węglowodanów: 59.4	% energii z węglowodanów:59.4

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
28.01 2026	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml 1(jęczmień),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka drobiowa 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g – 7 Pomidor 30g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr (pszenica)1,6,7-30g, Mielonka śniadaniowa 20g – 1,4,7 Twarożek z jogurtem naturalnym 50g-7 Roszponka 20g/sałata 30g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku,przecierana 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,4,7 Pasta z sera z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7 - Sok warzywny 200g - 9Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny150g – 7 Pieczywo razowe 120g – (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g – 7 Pomidor 30g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g Herbata 250ml II śniadanie: Budyń b/c 200ml – 1(pszenica),7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Udko z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80ml– 1(pszenica),7 Surówka buraczki tarte z jabłkiem i olejem100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem zpszenicy durum i natką pietruszki 350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem250g Potrawka z kurczaka 100g/80ml -1,7 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z kurczaka (100g/80ml) miksowana – 1(pszenica),7 Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronemz pszenicy durum i natką pietruszki 350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane zkoperkiem 250g Udko z kurczaka w sosie koperkowym 100/80ml sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią, cebula i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Kurczak w galarecie 30g – 1(pszenica),6,7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 50g-,7, ser żółty-7-20g Pomidor 50g Sałata masłowa 20g/ogórek 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka konserwowa 20g, Kurczak w galarecie 30g – 1(pszenica),6,7 Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g -7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka 20g,kurczak w galarecie 30g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g – 7 Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml Herbata 250ml z cukrem (5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Kurczak w galarecie 30g –1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 50g-,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 30g/ogórek 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150gz otrębami 5g – 1(pszenica),7,8,11
Suma wartości		Energia (kcal): 2035.6 białko (g): 86.2 tłuszcze (g):62.4	Energia (kcal): 2078.5 białko (g): 91.3 tłuszcze (g): 57.1	Energia (kcal): 2064.7 białko (g): 90.3 tłuszcze (g): 56.6	Energia (kcal): 2035.7 białko (g): 87.3 tłuszcze (g): 60.7

odżywczych:	węglowodany ogółem (g): 297.3 błonnik (g): 29.7 sód (mg): 1692.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.6 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów: 54.8	węglowodany ogółem (g): 310.7 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 1885.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 57.5	węglowodany ogółem (g): 309.3 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 1870.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.0 % energii z białka: 17.7 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 57.6	węglowodany ogółem (g): 300.7 błonnik (g): 32.0 sód (mg): 1905.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 27.1 % energii z węglowodanów: 55.4
-------------	---	---	---	---

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
29.01 2026	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g- 7 Ser żółty 20g-7 Ogórek zielony 50g Salata 20g/pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7 Sałata 20g/ roszponka30g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g), Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g) Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1(pszenica),6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g- 7 Ogórek zielony 50g sałata 20g/ pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka
	obiad	Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml – 9,7 Pierogi ruskie 300g z duszoną cebulką 50g-1, 3 Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml – 9,7 Pierogi ruskie i serem300g z jogurtem 30ml- 7,1, 3 Marchew oprószana 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze drobiowym z natką pietruszki –350g– 9,7 Ziemniaki gotowane puree –150g Ser biały /miksowany 150g-7 Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml – 9,7 Pierogi ruskie 300g z duszoną cebulką 50g-1, 3 Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9,ser żółty 20g-7 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Salata masłowa 20g/ rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg półtłusty krajanka 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g / rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9,ser żółty 20g- 7 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Salata masłowa 20g/pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2042.8 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 61.2 węglowodany ogółem (g): 310.3 błonnik (g): 34.5 sód (mg): 2095.3 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.9 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2048.7 białko (g): 82.6 tłuszcze (g): 50.8 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2044.5 białko (g): 82.2 tłuszcze (g): 50.7 węglowodany ogółem (g): 328.6 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2033.1 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g): 305.9 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 2119.5 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5 % energii z białka: 14.5 % energii z tłuszczu: 29.5 % energii z węglowodanów: 56.0
---------------------------	--	--	--	--

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
piątek 30.01 2026r	śniadanie	Makaron na mleku 300ml - 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Schab tradycyjny 30g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Twarożek z rzodkiewką 50g-7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g /pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml-1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Schab tradycyjny–20g 1(pszenica),6,7 Twarożek z bazylią 50g - ,7,mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Pomidor bez skórki 50g, Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	makaron na mleku 300ml, przecierana - 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1(pszenica),6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią i pomidorem (30g), miksowana – 3,7 Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Schab tradycyjny 30g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Twarożek z rzodkiewką 50g-7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g /pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g) II śniadanie: Sok pomidorowy-200ml – 9
	obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem i i zieleniną, na wywarze drobiowym– 350ml –9,7 Ziemniaki 250g Ryba panierowana 100g-1,3,4 Surówka z kapusty kiszanej z marchewką, cebulą zieleniną , przyprawy olej – 100g Kompot 200 ml	Zupa Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 350ml – 9,7 Ziemniaki 250g , ryba pieczona w piecu konwekcyjno-parowym-1,3 -1(pszenica),7, Jarzynka z wody 100g(brokół, kalafior, marchew) Kompot 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze ziemniaki 250g ryba 100g, miksowana, Puree z jarzynki 100g(brokuł kalafior, marchew) – 7, Kompot 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem i i zieleniną, na wywarze drobiowym– 350ml –9,7 Ziemniaki 250g Ryba panierowana 100g-1,3,4 Surówka z kapusty kiszanej z marchewką, cebulą zieleniną , przyprawy olej – 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr 30g -1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g – 7 Pasta jajeczna 50g-3 Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata masłowa 30g / Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g - 1(pszenica),6,7 Szynka dr 30g -1(pszenica),6,7 Ser biały krajanka 50g – 7 Sałata masłowa 20g/rukola30g Sok warzywny 200 ml -9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g - 1(pszenica),6,7 Pasta z sera białego z koperkiem 30g-7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka 30g -1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g – 7 Pasta jajeczna 50g-3 Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata masłowa 30g / Herbata 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2279.1	Energia (kcal): 2222.6	Energia (kcal): 2237.3	Energia (kcal): 2089.5
	białko (g): 76.8	białko (g): 83.5	białko (g): 84.6	białko (g): 74.0
	tłuszcze (g): 76.7	tłuszcze (g): 62.0	tłuszcze (g): 62.5	tłuszcze (g): 69.0
	węglowodany ogółem (g): 337.3	węglowodany ogółem (g): 346.0	węglowodany ogółem (g): 347.5	węglowodany ogółem (g): 313.8
	błonnik (g): 29.8	błonnik (g): 24.5	błonnik (g): 24.5	błonnik (g): 39.2
	sód (mg): 2300.7	sód (mg): 2747.7	sód (mg): 2763.4	sód (mg): 2290.9
	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9
	% energii z białka: 13.7	% energii z białka: 15.3	% energii z białka: 15.4	% energii z białka: 14.4
	% energii z tłuszczu: 30.4	% energii z tłuszczu: 25.1	% energii z tłuszczu: 25.1	% energii z tłuszczu: 29.8
	% energii z węglowodanów: 55.9	% energii z węglowodanów: 59.6	% energii z węglowodanów: 59.5	% energii z węglowodanów: 55.8

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
31.01 2026	śniadanie	Ryż na mleku 300ml- 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto), Mix tłuszczowy 25g - 7 Filet złocisty 30g – 1(pszenica),6,7 Salatka jarzynowa 50g Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Ogórek 30g sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25 – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1(pszenica),6,7 Mix salat 20g/ rozspanka 30g Jabłko pieczone- 1szt Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy25g– 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1(pszenica,),6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet złocisty 20g – 1(pszenica, żyto),6,7 Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Mix salat 20g/ rozspanka 30g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko 1szt
	obiad	Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze drobiowym, 350ml – 7, 9 Kotlet schabowy panierowany100g-1,3 Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot z/c 200ml	Krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z dodatkiem jogurtu naturalnego 350ml – 7,9 Ziemniaki250g schab w sosie koperkowym-100g/100ml-1,3 Brokuł gotowany z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z dodatkiem jogurtu naturalnego 350ml – 7,9- miksowany Ziemniaki gotowane puree 250g Mięso mielone wp/dr duszone (100g) w sosie koperkowym (100ml), miksowane – 9 Puree z gotowanego brokuła z olejem100g Kompot z/c 200 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami na wywarze drobiowym, 350ml Kotlet schabowy panierowany 100g -1,3 Ziemniaki 250g, Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Kielbasa słoneczna dr-30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 50g -7 , Ser żółty 20g – 7 Ogórek kiszony 30g Salata masłowa 20g/ pomidor 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kielbasa słoneczna dr 30g – 1(pszenica),6,7, Pasta serowa z koperkiem -50g - ,7 Szynka kon. 20g-1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ rozspanka 30g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kielbasa słoneczna dr 50g – 1(pszenica),6,7- miksowana Pasta serowa z koperkiem 50g-7 Sok warzywny 200g	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kielbasa słoneczna dr 30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 50g – 7 Ser żółty 20g-7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/ rozspanka 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2205.0 białko (g): 68.9 tłuszcze (g): 52.1 węglowodany ogółem (g): 385.6 błonnik (g): 39.1 sód (mg): 1951.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 65.7	Energia (kcal): 2170.1 białko (g): 69.4 tłuszcze (g): 53.3 węglowodany ogółem (g): 365.0 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 2012.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 64.9	Energia (kcal): 2225.8 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 50.0 węglowodany ogółem (g): 385.9 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 1918.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 20.3 % energii z węglowodanów: 66.8	Energia (kcal): 2207.3 białko (g): 65.4 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 384.1 błonnik (g): 41.2 sód (mg): 2078.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 12.2 %energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 65.3
---------------------------	--	--	---	--

Lista alergenów Przepisy Unii Europejskiej dotyczą 14 alergenów. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Dostawca cateringu zastrzega sobie możliwość zamiany produktów i dań z przyczyn od niego niezależnych.