Poniedziałek 12.10.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ser twarogowy 70g, szynka wp 30g pomidor 100g,	Z soczewicy czerwonej 400ml, pieczona babka ziemniaczana z kiełbasą 250g, surówka z kapusty kiszonej z selerem150g, jabłko1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, pasta twarogowo-rybna 50 g, zacierka na mleku 250ml	Energia 2291,3kcal Białko 99,9g Tłuszcz 91,3g Węglowodany 285,3g Nasycone kw. Tł 15g Błonnik 39,5g Sód 1g Cukry 57,2g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, szynka wp 30g, pomidor 100g ogórek 100g	Z soczewicy czerwonej 400ml, gotowany klopsik drobiowy 90g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej z selerem 150g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g, wędlina drobiowa 70g, pasta twarogowo-rybna 50 g,	Energia 2289,9 kcal Białko 105,5g Tłuszcz 90,3g Węglowodany 269,6g Nasycone kw. Tł 12g Błonnik 39,9g Sód 1,1g Cukry 58,9g

Wykaz alergenów:
Mleko(łącznie z laktozą) – , mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, zacierka na mleku , ser topiony
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, szynka wieprzowa,
Jajka – babka ziemniaczana
Seler – zupa z czerwonej soczewicy, surówka z kapusty kiszonej z selerem
Gorczyca – surówka z kapusty kiszonej z selerem

Wtorek 13.10.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ser twarogowy 70g, ser topiony 1 szt, pomidor 100g, dżem 1szt	Zupa z fasolki szparagowej 400ml, duszony stek wp z cebulką 90g, surówka z marchewki z pestką słonecznika, pomarańcza 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, warzywa z pary 100g, wędlina drobiowa 70g, jajko 1 szt, kasza manna na mleku 250ml	Energia 2406,1kcal Białko 80,8g Tłuszcz 89,8g Węglowodany 341,5g Nasycone kw. Tł 15g Błonnik 37,8g Sód 0,8g Cukry 59,3g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, jajko gotowane 1szt, pomidor 100g ogórek 80g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml, duszony stek wp z cebulką 90g, surówka z marchewki z pestką słonecznika, pomarańcza 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, warzywa z pary 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt	Energia 2213,8kcal Białko 89,8g Tłuszcz 79,3g Węglowodany 272,7g Nasycone kw. Tł 13,8g Błonnik 38,9g Sód 0,7g Cukry 51,8g

Wykaz alergenów:
Mleko(łącznie z laktozą) – , mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, kasza manna na mleku, ser topiony,
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, kasza manna na mleku,
Jajka – stek wp
Seler – zupa z fasolki szparagowej, surówka z kapusty kiszonej z selerem

Środa 14.10.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ser twarogowy 70g, jajko gotowane 1szt, pomidor 100g, dżem 1szt	Fasolowa 400ml, gotowany makaron z twarogiem i duszonym jabłkiem 250g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, sałatka wielowarzywna 100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, serek topiony 1szt, zacierka na mleku 250ml	Energia 2283kcal Białko 101,9g Tłuszcz 72g Węglowodany 306,8g Nasycone kw. Tł 11,5g Błonnik 38,1g Sód 0,9g Cukry 56,8g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, jajko gotowane 1szt, pomidor 100g ogórek 80g	Fasolowa 400ml, gotowany klopsik rybny 90g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej z selerem 150g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, sałatka wielowarzywna 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt	Energia 2213,1kcal Białko 95,1g Tłuszcz 70g Węglowodany 300,7g Nasycone kw. Tł 10g Błonnik 37,1g Sód 0,8g Cukry 53,8g

Wykaz alergenów:
Mleko(łącznie z laktozą) – , mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, zacierka na mleku
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, zacierkowa, wędlina wieprzowa,
Jajka – pasta jajeczna, zacierkowa, kotlet mielony
Seler – fasolowa, sałatka wielowarzywna, surówka z kapusty kiszonej z selerem
Gorczyca – sałatka wielowarzywna, surówka z kapusty kiszonej z selerem

Czwartek 15.10.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 200ml, chleb 30g, chleb razowy 30g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ser żółty 50g, pomidor 100g, rukola 5g, wędlina wieprzowa 30g	Ogórkowa 400ml, pieczona pieczeń rzymska dr 90g, kasza bulgur 160g, marchewka z pary 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ogórek 100g, twarożek cynamonem i rodzynkami 70g, miód 1szt, kasza manna na mleku 250ml	Energia 2234 kcal Białko 107g Tłuszcz 85g Węglowodany 206,2g Nasycone kw. Tł 10g Błonnik 38,3g Sód 0,9g Cukry 51,2g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, pasta jajeczna 70g, , wędlina drobiowa70g, ogórek 80g, rukola 5g	Ogórkowa 400ml, pieczeń rzymska dr 90g , kasza bulgur 160g, marchewka z pary 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ogórek 80g, wędlina drobiowa 30g, ser twarogowy 50g	Energia 2210kcal Białko 104g Tłuszcz 79g Węglowodany 270,7g Nasycone kw. Tł 9g Błonnik 39g Sód 0,7g Cukry 49,1g

Wykaz alergenów:
Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ogórkowa, kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem, ser twarogowy
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, wędlina wieprzowa, kasza manna na mleku, kasza bulgur, pieczeń rzymska
Jajka – pieczeń rzymska
Seler – ogórkowa

Piątek 16.10.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, pasta z ciecierzycy 70g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor 100g	Rosół z makaronem 400ml, duszony burger rybny 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, gruszka 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, sałatka jarzynowa 100g, ser żółty 40g, miód 1szt,wędlina drobiowa 70g, płatki ryżowe na mleku 250ml	Energia 2273cal Białko 94,5g Tłuszcz 81g Węglowodany 291,6g Nasycone kw. Tł 11g Błonnik 38,7g Sód 1,2g Cukry 53,8g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka pasta z ciecierzycy 70g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor 100g	Rosół z makaronem 400ml, pieczony burger rybny 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, gruszka 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, sałatka jarzynowa 100g, ser biały 40g,wędlina drobiowa 70g,	Energia 2151,1cal Białko 92,1g Tłuszcz 75g Węglowodany 277g Nasycone kw. Tł 9g Błonnik 39,1g Sód 1,0g Cukry 51,2g

Wykaz alergenów:
Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, płatki ryżowe na mleku, sałatka jarzynowa
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, rosół , wędlina wieprzowa, kasza jęczmienna
Jajka – burger rybny
Seler – rosół , sałatka jarzynowa
Gorczyca – surówka z kapusty pekińskiej

Sobota 17.10.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ser twarogowy 30g, wędlina drobiowa 80g, pomidor 100g, dżem 1szt	Kapuśniak z białej kapusty 400ml, udo z kurczaka pieczone 90g, kasza pęczak 90g, surówka z marchewki z porem 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z białej kapusty 100g, wędlina wp 70g, miód 1szt, ser biały 30g, płatki owsiane na mleku 250ml	Energia 2243,1kcal Białko 91,7g Tłuszcz 71,2g Węglowodany 302,2g Nasycone kw. Tł 13g Błonnik 39,5g Sód 0,5g Cukry 58,5g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, wędlina drobiowa 50g, pomidor 100g	Kapuśniak z białej kapusty 400ml, udo z kurczaka pieczone 90g, kasza pęczak 90g, surówka z marchewki z porem 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z białej kapusty 100g, wędlina wp 50g, ser biały 70szt	Energia 2213,8kcal Białko 89,8g Tłuszcz 79,3g Węglowodany 272,7g Nasycone kw. Tł 11g Błonnik 39,5g Sód 0,5g Cukry 53,4g

Wykaz alergenów:
Mleko(łącznie z laktozą) – mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, płatki owsiane na mleku
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, płatki owsiane, wędlina wieprzowa,
Seler – kapuśniak z białej kapusty
Gorczyca – surówka z białej kapusty,

Niedziela 18.10.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ser twarogowy 70g, pasta jajeczna 50g, pomidor 100g, dżem 1szt	Ryżowa 400ml, smażony filet z kurczaka 90g, surówka z buraczków 150g, ziemniaki 200g, banan 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, kalafior gotowany100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, serek topiony 1szt, kasza manna na mleku 250ml	Energia 2289,9kcal Białko 105,5g Tłuszcz 90,3g Węglowodany 269,6g Nasycone kw. Tł 13g Błonnik 37,6g Sód 1g Cukry 58,8g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, pasta jajeczna 50g, pomidor 100g	Ryżowa 400ml, gotowany filet z kurczaka 90g, ziemniaki 200g, surówka colesław 150g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, kalafior gotowany 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt	Energia 2043,1kcal Białko 91,7g Tłuszcz 71,2g Węglowodany 272,2g Nasycone kw. Tł 12g Błonnik 38g Sód 0,7g Cukry 59,5g

Wykaz alergenów:
Mleko(łącznie z laktozą) – mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, kasza manna na mleku, serek topiony
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, kasza manna na mleku, smażony filet z kurczaka
Jajka – pasta jajeczna, smażony filet z kurczaka
Seler – ryżowa,