

Czwartek, 01.01.2026 (Dieta 1 podstawowa - GŁUBCZYCE)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1/2 szt
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) Kotlet z soczewicy pieczony 80g, Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (MLEKO), roszponka 10g. II: JABŁKO 1 szt
Czwartek, 01.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1/2 szt
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpety mielone 80g (JAJA, GLUTEN), Sos pomidorowy 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, marchewka z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa4 (SELER), ROSZPONKA 10g, II: JABŁKO 1 szt
Czwartek, 01.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 0,5% tł 300ml (MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), twaróg 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1/2 szt
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpety mielone 80g (JAJA, GLUTEN), Sos pomidorowy bez tłuszczu 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, marchewka 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN),), szynka drobiowa 40g (SELER), Roszponka 10g, II: jabłko 1 szt
Czwartek, 01.01.2026(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (MLEKO) Baton 100g (GLUTEN Masło 15g (MLEKO), twaróg 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1/2 szt
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpety mielone 80g (JAJA, GLUTEN), Sos pomidorowy 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, marchewka z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), Roszponka 10g, II: Jabłko 1 szt

Czwartek, 01.01.2026(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), twaróg 60g (MLEKO), kiwi 1 szt II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), pasta warzywna 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) Kotlet z soczewicy 80g, Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (MLEKO), roszponka 10g. II: jabłko 1 szt
Czwartek, 01.01.2026(Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), twaróg 40g (MLEKO), Banan 1/2 szt II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z tofu 20g (MLEKO, SOJA),
Obiad	Pulpety mielone 60g (JAJA, GLUTEN), Sos pomidorowy 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 150g, marchewka z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 20g (SELER), Roszponka 10g, II: jabłko 1 szt
Czwartek, 01.01.2026(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 40g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1/2 szt
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpety mielone 60g (JAJA, GLUTEN), Sos pomidorowy 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, marchewka z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 20g (SELER), Roszponka 10g, II: jabłko 1szt
Czwartek, 01.01.2026(Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Jajko gotowane (JAJA), Śmietana (MLEKO), Oliwa z oliwek
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Czwartek, 01.12.2026(Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Tofu (SOJA), Jogurt (MLEKO), Jabłko

Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Ryż brązowy, Włoszczyzna (SELER), Jajko gotowane (JAJA), Śmietana (MLEKO), Oliwa z oliwek
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Czwartek, 01.01.2026(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Jajko gotowane (JAJA), Śmietana (MLEKO), Oliwa z oliwek
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Czwartek, 01.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1/2 szt II: orzechy włoskie 30g (ORZECY)
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpety mielone 80g (JAJA, GLUTEN), Sos pomidorowy 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (MLEKO), roszponka 10g. II: jabłko 1szt
Czwartek, 01.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1/2 szt II: sok z buraka 1 szt
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpety mielone 120g (JAJA, GLUTEN), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, marchewka z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), ROSZPONKA 10g, II: jabłko 1szt
Czwartek, 01.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), twaróg 60g(MLEKO), kiwi 1 szt II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), pasta warzywna 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g II: orzechy włoskie 30g (ORZECY)
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) Kotlet z soczewicy 80g, Ryż brązowy 150g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN, SELER) Kompot bez cukru 200ml

Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (MLEKO), roszponka 10g. II: jabłko 1 szt
Piątek, 02.01.2026(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 50g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO) Ryba po grecku z warzywami 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM) Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO), II: śliwka 1 szt
Piątek, 02.01.2026(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), cukinia pieczona 50g II: galaretki 150g

Piątek, 02.01.2026(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO),), pomidor bez skórki 50g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), cukinia pieczona 50g II: galaretki 150g
Piątek, 02.01.2026(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 120 (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO),), cukinia pieczona 50g II: galaretki 150g
Piątek, 02.01.2026(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), pasta z fasoli 30g (GLUTEN, RYBA), pomidor 30g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 120 (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM) Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), II śliwka 1 szt

Piątek, 02.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 50g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Dżem 30 g, pomidor 30g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Kasza jaglana 150g, Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 40 g (MLEKO), II: śliwka 1 szt
Piątek, 02.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 50g (JAJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 50 g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Kasza jaglana 150g, Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 40 g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 80g II: galaretki 150g
Piątek, 02.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kasza manna (GLUTEN), Włoszczyzna (SELER), Marchew, Ryba (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna (GLUTEN), Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak, Pomidor II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt
Piątek, 02.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Brokuł
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kasza manna (GLUTEN), Włoszczyzna (SELER), Marchew, Ryba (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)

Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak, Pomidor II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt
----------------	--

Piątek, 02.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)
--

Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Makaron (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Kasza manna (GLUTEN), Włoszczyzna (SELER), Marchew, Ryba (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna (GLUTEN), Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak, Pomidor II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt (MLEKO)

Piątek, 02.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek zielony5 II: gruszka 1/2 szt
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO) Ryba po grecku z warzywami 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM) Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO), II: śliwka 1 szt

Piątek, 02.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)
--

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 50g II: Banan 1/2 szt
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g II: galaretki 150g

Piątek, 02.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)
--

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), pasta z fasoli 30g (GLUTEN, RYBA), Pieczona cukinia z ziołami 50g
Obiad	Zupa brokułowa 300ml (GLUTEN, SELER) Ryba po grecku z warzywami 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM) Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), II:śliwka 1 szt

Sobota, 03.01.2026 (Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), papryka 50g
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Wątróbka drobiowa duszona 80g (GLUTEN), Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 50g II: brzoskwinia 1 szt,
Sobota, 03.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), sałata 2 liście
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Indyk w sosie warzywnym 80g (GLUTEN, MLEKO), (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 40g (MLEKO, SOJA), Mix sałat 10g II: brzoskwinia bez skórki 1 szt,
Sobota, 03.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 0.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Baton 100g (GLUTEN), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), sałata 2 liście
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Indyk w sosie warzywnym 120g (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Pasta z białek 40g (MLEKO, SOJA), Mix sałat 10g II: brzoskwinia bez skóry 1 szt,

Sobota, 03.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), sałata 2 liście
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Indyk w sosie warzywnym 120g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 40g (MLEKO, SOJA), Mix sałat 10g II: brzoskwinia bez skóry 1 szt,

Sobota, 03.01. (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), papryka 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), ser żółty 20g, Gruszka 1/2 szt
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Wątróbka drobiowa duszona 80g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, SELER, MLEKO), Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 40g (MLEKO, SOJA), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 50g II: brzoskwinia 1 szt,

Sobota, 03.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), sałata 2 liście II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1/2 szt (JAJA), Jabłko 1/2 szt
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Indyk w sosie warzywnym 120g (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 30g, Mix sałat 10g II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Sobota, 03.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), sałata 2 liście
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Indyk w sosie warzywnym 120g (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 150g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot 200ml

Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 30g (MLEKO, SOJA), Mix sałat 10g II: Sok warzywno- owocowy 1szt, Woda 1 szt
Sobota, 03.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kluski lane, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt

Sobota, 03.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Pomidor
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Sobota, 03.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kluski lane (GLUTEN, JAJA), Mleko 1.5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Sobota, 03.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), papryka 50g II: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA)
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Wątróbka drobiowa duszona 80g (GLUTEN), Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 50g brzoskwinia 1 szt,
Sobota, 03.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), sałata 2 liście II: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA)
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Indyk w sosie warzywnym 120g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 40g (MLEKO, SOJA), Mix sałat 10g II: brzoskwinia bez skóry 1 szt,

Sobota, 03.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), papryka 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), ser żółty 20g, Gruszka 1/2 szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Wątróbka drobiowa duszona 80g (GLUTEN), Sos 8 (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 40g (MLEKO, SOJA), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 50g II: brzoskwinia 1 szt,
Niedziela, 04.01.2026(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznica z koperkiem 70g (JAJA), Ogórek kiszony 50g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) Schab pieczony 80g, Sos pieczeniowy 80ml (GLUTEN, MLEKO), kluski śląskie 150g (JAJA, GLUTEN), Czerwona kapusta 100g, Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (MLEKO, SELER), sałata 2 liście II: jogurt owocowy 1 szt (MLEKO)
Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznica z koperkiem 70g (JAJA), sok warzywny 100% 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Schab duszony 80g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER) sałata 2 liście II: jogurt owocowy 1 szt (MLEKO)
Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 0,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Jajecznica z białek z koperkiem 70g (JAJA), sok warzywny 100% 1 szt
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Schab duszony 80g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 100g Kompot 200ml

Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER) sałata 2 liście II: jogurt owocowy 1 szt (MLEKO)
----------------	--

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)
--

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznica z koperkiem 70g (JAJA), sok warzywny 100% 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Schab duszony 80g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER) sałata 2 liście II: jogurt owocowy 1 szt (MLEKO)

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)
--

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajecznica z koperkiem 70g (JAJA), Ogórek kiszony 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 30g (GLUTEN), Pieczona cukinia z ziołami 30g
Obiad	Schab duszony 80g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, czerwona kapusta 100g Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), sałata 2 liście II: jogurt naturalny 100g (MLEKO)

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajecznica z koperkiem 40g (JAJA), sok warzywny 100% 1 szt II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 20g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) , Pomidor bez skóry 20g
Obiad	Jarski rosół z ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Schab duszony 60g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 150g (GLUTEN), Bukiet królewski z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER) sałata 2 liście II: jogurt naturalny 100g (MLEKO)

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicza z koperkiem 40g (JAJA), sok warzywny 100% 1 szt
Obiad	Jarski rosół z ryżem 300ml (SELER) Schab duszony 60g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 150g (GLUTEN), Bukiet królewski z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER) sałata 2 liście II: jogurt naturalny 100g (MLEKO)

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)

Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Koperek, Pieczona cukinia
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ryż, Mięso drobiowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Marchew, Seler (SELER), Jajka (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Jogurt naturalny (MLEKO) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Koperek, Pieczona cukinia, Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Marchew, Seler (SELER), Jajka (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Jogurt naturalny (MLEKO) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)

Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Koperek, Pieczona cukinia,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Marchew, Seler (SELER), Jajka (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Jogurt naturalny (MLEKO) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicza z koperkiem 70g (JAJA), Ogórek kiszony 50g II: sok warzywny 100% 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) Schab pieczony 80g, Sos pieczeniowy 80ml (GLUTEN, MLEKO), kluski śląskie 150g (JAJA, GLUTEN), Bukiet królewski z oliwą 100g Kompot 200ml

Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (MLEKO, SELER), sałata 2 liście II: jogurt owocowy 1 szt (MLEKO)
----------------	---

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznica z koperkiem 70g (JAJA), sok warzywny 100% 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Schab duszony 80g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER) sałata 2 liście II: jogurt owocowy 1 szt (MLEKO)

Niedziela, 04.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajecznica z koperkiem 70g (JAJA), Ogórek kiszony 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 30g (GLUTEN), Pieczona cukinia z ziołami 30g,
Obiad	Schab duszony 80g, Sos 80ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), sałata 2 liście II: jogurt NATURALNY 1 szt (MLEKO)

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 1 podstawowa)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), rzodkiewka 50g
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) Łazanki 300g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), mix salat 10g
------------------	--

Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) makaron z serem i szpinakiem 300g (MLEKO, GLUTEN), jabłko bez skórki 1/2 szt Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),
Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 3 z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), twaróg chudy 70g (MLEKO), mix salat 10g
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) makaron z serem i szpinakiem 300g (MLEKO, GLUTEN), jabłko bez skórki 1/2 szt Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), mix salat 10g
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) makaron z serem i szpinakiem 300g (MLEKO, GLUTEN), jabłko bez skórki 1/2 szt Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),
Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), rzodkiewka 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), hummus 30g, mix salat 5g
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) Łazanki 300g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), pomarańcza ½ szt Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),
Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 40g (MLEKO), mix salat 10g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), jajko 1½ szt (JAJA),
Obiad	makaron pełnoziarnisty z serem i szpinakiem 300g (MLEKO, GLUTEN), jabłko bez skórki 1/2 szt Kompot 200ml Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),
Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 40g (MLEKO), mix salat 10g
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) makaron z serem i szpinakiem 250g (MLEKO, GLUTEN), jabłko bez skórki 1/2 szt Kompot 200ml

Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),
----------------	---

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)

Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler (SELER), Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Bukiet królewski, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Włoszczyzna gotowana (SELER)
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler (SELER), Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Bukiet królewski, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)

Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler (SELER), Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Bukiet królewski, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), rzodkiewka 50g II: migdały 30g (ORZECY)
------------------	---

Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) makaron z serem i szpinakiem (MLEKO, GLUTEN), pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), mix salat 10g II: kefir owocowy 1 szt (MLEKO)
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) makaron z serem i szpinakiem (MLEKO, GLUTEN), jabłko bez skórki 1/2 szt Kompot 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa4 (SELER), pomidor bez skórki 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),

Poniedziałek, 05.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), rzodkiewka 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), hummus 30g, mix salat 10g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (SELER, JAJA, GLUTEN) Łazanki 300g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), pomarańcza ½ szt Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor 50g II: kisiel owocowy 150g (GLUTEN),

Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 1 podstawowa)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), jajko 1 szt. (JAJA), papryka 50g.
------------------	---

Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbki z mięsem i ryżem 2 szt (GLUTEN, JAJA), sos pomidorowy 80g (MLEKO, SELER, GLUTEN), śliwka 1 szt, Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna z szczypiorkiem 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), jajko na miękko 1 szt. (JAJA), roszponka 10g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos mięsno- pomidorowy 120g (MLEKO, SELER, GLUTEN), ryż biały 150g, surówka z marchewki 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), pasta z białek na jogurcie z koperkiem 860g. (JAJA), roszponka 10g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos mięsno- pomidorowy 120g (MLEKO, SELER, GLUTEN), ryż biały 150g, surówka z gotowanej marchewki 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN) pasta z dorsza na jogurcie 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), jajko na miękko 1 szt. (JAJA), roszponka 10g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos mięsno- pomidorowy 120g (MLEKO, SELER, GLUTEN), ryż biały 150g, surówka z marchewki 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), jajko 1 szt. (JAJA), papryka 50g. II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Serek wiejski 30g (MLEKO), cukinia 30g

Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbki z mięsem i ryżem 2 szt (GLUTEN, JAJA), sos pomidorowy 100g (MLEKO, SELER, GLUTEN), śliwka 1 szt, Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna z szczypiorkiem 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), jajko na miękko 1 szt. (JAJA), roszponka 10g II: Graham 50g (GLUTEN, Masło 5g (MLEKO), Filet zapiekany 20g, rzodkiewka 30g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 120g (MLEKO, SELER, GLUTEN), ryż brązowy 150g, surówka z marchewki 1000g Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 50g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), dżem 50g, jajko na miękko 1 szt. (JAJA), roszponka 10g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 150g (MLEKO, SELER, GLUTEN), ryż biały 200g, brzoskwinia bez skórki 1 szt Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 50g (RYBY), sałata 2 liście II: Sok warzywno- owocowy 1szt, Woda 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, kalafior, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso wieprzowe, Pomidory, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Marchew II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Marchew
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, kalafior, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso wieprzowe, Pomidory, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt

Wtorek, 06.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, kalafior, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso wieprzowe, Pomidory, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Marchew II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), jajko 1 szt. (JAJA), papryka 50g. II: jogurt naturalny 1 szt (MLEKO)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbki z mięsem i ryżem 2 szt (GLUTEN, JAJA), sos pomidorowy 100g (MLEKO, SELER, GLUTEN), śliwka 1 szt, Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna z majonezem i szczypiorkiem 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), jajko na miękko 1 szt. (JAJA), roszponka 10g II: jogurt naturalny 1 szt (MLEKO)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 120g (MLEKO, SELER, GLUTEN), ryż biały 100g, surówka z marchewki Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Wtorek, 06.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser jajko 1 szt. (JAJA), papryka 50g. II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Serek wiejski 30g (MLEKO), cukinia 30g Migdały 20g (ORZECY)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbki z mięsem i ryżem 2 szt (GLUTEN, JAJA), sos pomidorowy 100g (MLEKO, SELER, GLUTEN), śliwka 1 szt, Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna z szczypiorkiem 60g (RYBY), sałata 2 liście II: jabłko 1 szt
Środa, 07.01.2026(Dieta 1 podstawowa)	

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Parówka drobiowa 1 szt (SELER), ketchup 5g, mix sałat 5g
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Racuchy z jabłkiem 5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Sos jogurtowo-owocowy 80ml (MLEKO), Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), ogórek zielony 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 60 g (SELER), mix sałat 5g
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Makaron z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), sos jogurtowo-owocowy 80g (MLEKO), Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g, marchew súpki 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Pasta warzywna z wędliną 60 g (SELER), mix sałat 5g
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Makaron z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), jogurt 0% tłuszczu z owocami 80g (MLEKO), Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), szynka drobiowa 40g, marchew súpki pieczone 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółdkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 60 g (SELER), mix sałat 5g
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Makaron z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), sos jogurtowo-owocowy 80g (MLEKO), Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g, marchew súpki 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Parówka drobiowa 1 szt (SELER), ketchup 5g, mix sałat 5g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 50g (SELER),
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), sos jogurtowo-owocowy 80g (MLEKO), Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), ogórek zielony 100g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 20 g, Pomidor bez skóry 50 g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta warzywna 40g
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), mus owocowy 80g,. Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g, marchew súpki 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 50 g (SELER), mix sałat 5g
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Makaron z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), mus owocowy 80g, Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g, marchew súpki 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki ryżowe, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER), Pomidor
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, szpinak, Makaron (GLUTEN), Mięso wieprzowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Banan II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt
Środa, 07.01.2026(Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	

Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER)
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Szpinak, Makaron (GLUTEN), Mięso wieprzowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Śmietana (MLEKO)
Kolcja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt
Środa, 07.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki ryżowe, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Szpinak, Makaron (GLUTEN), Mięso wieprzowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Banan II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt
Środa, 07.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Parówka drobiowa 1 szt (SELER), ketchup 5g, mix sałat 5g II orzechy włoskie 20g (ORZECY)
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Racuchu z jabłkiem 5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Sos jogurtowo-owocowy 80ml (MLEKO), Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), ogórek zielony 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 60 g (SELER), mix sałat 5g II: wafle ryżowe 3 szt
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Makaron z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), sos jogurtowo-owocowy 80g (MLEKO), Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka drobiowa 40g, marchew súpki 50g II: budyn 150g (MLEKO)
Środa, 07.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Parówka drobiowa 1 szt (SELER), ketchup 5g, mix sałat 5g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 50g (SELER),

Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLEKO, GLUTEN), sos jogurtowo-owocowy 80g (MLEKO), Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), ogórek zielony 100g II: budyn 150g (MLEKO)
Czwartek, 08.01.2026(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kluski lane na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasztet 50g (SELER), rzodkiewka 50g
Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g kompot 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Rukola 5 g II: banan 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kluski lane na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem na mleku 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g kompot 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Roszponka 5 g II banan 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 0,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Potrawka z kurczaka w sosie własnym 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z gotowanej marchewki 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml baton 100g, serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Roszponka 5 g II: banan 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kluski lane na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Potrawka z kurczaka w sosie własnym 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g kompot 300 ml

Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Roszponka 5 g II: banan 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser topiony 50g (MLEKO), rzodkiewka 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), pasztet 30g (SELER), ogórek kiszony 30g
Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem 250g (MLEKO, GLUTEN, SELER ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g Kompot bez cukru 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Rukola 5 g II: banan zielony 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka 40g (SELER), roszponka 5g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), białko jaja 50g (JAJA), rzodkiewka 30g
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g Kompot bez cukru 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 40g (MLEKO), Roszponka 5g II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem na mleku 180g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g kompot 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), serek kanapkowy z koperkiem 50g (MLEKO), Roszponka 5 g II: II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Marchew
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ryż biały, Ryba (RYBY), Ziemniaki, Szpinak, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, Cukinia II: Sok warzywno-owocowy 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Marchew Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor

Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ryż biały, Ryba (RYBY), Ziemniaki, Szpinak gotowany, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, cukinia II: Sok warzywno-owocowy 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Makaron (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Marchew gotowana
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ryż biały, Ryba (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Szpinak gotowany, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, Pieczona cukinia II: Sok warzywno-owocowy 1szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kluski lane na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasztet 50 (SELER), rzodkiewka 50g II: gruszka 1 szt
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g kompot 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Rudola 5 g II: banan 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kluski lane na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER), pomidor bez skórki 50g II: serek homogenizowany waniliowy 1 szt (MLEKO)
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem na mleku 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g kompot 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Roszponka 5 g II: banan 1 szt
Czwartek, 08.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser topiony 50g (MLEKO), rzodkiewka 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), pasztet 30g (SELER), ogórek kiszony 30g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (SELER) Sos brokułowy z kurczakiem 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g Kompot bez cukru 300 ml

Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO), Rukola 5 g II: banan 1 szt
----------------	--

Piątek, 09.01.2026(Dieta 1 podstawowa)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście
------------------	--

Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kotlet rybny pieczony 80g (RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g, (MLEKO, SELER) Surówka z kiszanej kapusty 100g, Kompot 300ml
--------------	--

Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), hummus 60g, pomidor 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)
----------------	--

Piątek, 09.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście
------------------	--

Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kotlet rybny pieczony 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g (MLEKO, SELER), gotowana marchewka 100g (GLUTEN) kompot 300 ml
--------------	---

Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)
----------------	---

Piątek, 09.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 0.5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście
------------------	--

Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kotlet rybny pieczony 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, delikatny sos szpinakowy 80g (MLEKO, SELER), gotowana marchewka 100g (GLUTEN) kompot 300 ml
--------------	---

Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Pasta z tofu 40g (SOJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)
----------------	--

Piątek, 09.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście
------------------	--

Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kotlet rybny pieczony 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g (MLEKO, SELER), gotowana marchewka 100g (GLUTEN) kompot 300 ml
--------------	---

Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)
Piątek, 09.01.2026 (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), mozzarella 30g (MLEKO) roszponka 5 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kotlet rybny pieczony 80g (RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g (MLEKO, SELER) Surówka z kiszanej kapusty 100g, Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), hummus 60g, pomidor 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)

Piątek, 09.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), pasta pomidorowo-mięsna 50g,
Obiad	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kotlet rybny pieczony 70g (RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g (MLEKO, SELER) bukiet królewski 100g Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 40g (SOJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g II: Wafle ryżowe 30g,
Piątek, 09.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasta z białek na jogurcie 40g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście
Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kotlet rybny pieczony 70g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80 g(MLEKO, SELER), gotowana marchewka 100g (GLUTEN) kompot 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 40g (SOJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g II: wafle ryżowe 30g

Piątek, 09.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kluski lane (GLUTEN, JAJA), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka dębową (GLUTEN, SOJA), Jabłko
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso wieprzowe, Jaja (JAJA), Ziemniaki, Seler (SELER), Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Włoszczyzna (SELER) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt
Piątek, 09.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	

Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szyunka dębowa (GLUTEN, SOJA), Jabłko Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Pomidor
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso wieprzowe, Jaja (JAJA), Ziemniaki, Seler (SELER), Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Włoszczyzna (Seler) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt
Piątek, 09.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szyunka dębowa (GLUTEN, SOJA), Jabłko

Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso wieprzowe, Jaja (JAJA), Ziemniaki, Seler (SELER), Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Włoszczyzna (SELER) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt

Piątek, 09.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście II: pomarańcza 1/2 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kotlet rybny pieczony 80g (RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g (MLEKO, SELER) bukiet królewski 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), hummus 60g, pomidor 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)

Piątek, 09.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście II: herbatniki 30g (GLUTEN)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kotlet rybny pieczony 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g(MLEKO, SELER), gotowana marchewka 100g (GLUTEN) kompot 300 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), pomidor bez skórki 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)

Piątek, 09.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), sałata 2 liście II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), mozzarella 30g (MLEKO) roszponka 5 g,
Obiad	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kotlet rybny pieczony 80g (RYBY), Ziemniaki 200g, sos szpinakowy 80g (MLEKO, SELER) bukiet królewski 100g Kompot bez cukru 300ml

Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), hummus 60g, pomidor 50g II: JOGURT 1 SZT (MLEKO)
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka wieśniowa 40g (SELER) ogórek zielony 50g
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza gryczana 150g (GLUTEN) Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA)100g, Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50 g II: galaretki 150g
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER, GLUTEN), Roszponka 5g
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) fasolka szparagowa 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 70g (RYBY), sałata 2 liście II: galaretki 150g
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 0,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), szynka drobiowa 40g (SELER, GLUTEN), Roszponka 5g
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z warzywami 150g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) bukiet królewski 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), pasta z dorsza na jogurcie 70g (RYBY), sałata 2 liście II: galaretki 150g
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER, GLUTEN), Roszponka 5g
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) fasolka szparagowa 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 70g (RYBY), sałata 2 liście II: galaretki 150g

Sobota, 10.01.2026 (Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka wiśniowa 40g (SELER) ogórek zielony 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), paprykarz 40g (RYBY), rzodkiewka 30g
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza gryczana 150g (GLUTEN) Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50 g II: galaretki 150g
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka wiśniowa 20g (SELER) II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), tofu 20g (MLEKO), ogórek 30g
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza gryczana 150g (GLUTEN) fasolka szparagowa 100g Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 50g (RYBY), sałata 2 liście II: galaretki 150g
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER, GLUTEN), Roszponka 5g
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) fasolka szparagowa 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 50g (RYBY), sałata 2 liście II: galaretki 150g
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 12/1 papkowata podstawowa)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jabłko
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Brokuły, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN), Olej rzepakowy
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Włoszczyzna gotowana (SELER) II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Jabłko Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO)
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Brokuły, Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN), Olej rzepakowy

Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Włoszczyzna (SELER) II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Sobota, 10.01.2026 (Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJKO), Jabłko
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Brokuły, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN), Olej rzepakowy
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Włoszczyzna (SELER) II: Sok warzywno- owocowy 1sz
Sobota, 10.01.2026 (Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka wieśniowa 40g (SELER) ogórek zielony 50g II: Mus owocowy 1 szt
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza gryczana 150g (GLUTEN) fasolka szparagowa 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50 g II: galaretki 150g
Sobota, 10.01.2026 (Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO) Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka drobiowa 40g (SELER, GLUTEN), Roszponka 5g II: mus owocowy 1 szt
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) fasolka szparagowa 100g Kompot 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), pasta rybna na jogurcie 70g (RYBY), sałata 2 liście II: galaretki 150g

Sobota, 10.01.2026 (Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO) Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), szynka wieśniowa 40g (SELER) ogórek zielony 50g II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), paprykarz 40g (RYBY), rzodkiewka 30g,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (MLEKO, SELER) Gulasz wieprzowy z warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SELER), kasza gryczana 150g (GLUTEN) fasolka szparagowa 100g Kompot bez cukru 300ml
Kolacja	Herbata bez cukru 300ml Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50 g II: galaretki 150g

01.01.2026 r.											
Dieta	Energia [kcal]	Bialko [g]	Tluszcz [g]	Tl. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód [mg]
1	2310	98	83	41	295	31	52	28	18	3,6	1440
2	2220	94	76	36	285	24	50	25	15	3,3	1320
3	2050	91	55	24	290	23	50	18	15	3,1	1240
4	2180	93	72	35	280	23	50	26	15	3,2	1280
6/S	2140	96	79	38	235	30	30	27	12	3,5	1400
6/10/S	1870	54	73	34	215	25	28	19	14	4,6	1840
10	1980	63	76	36	245	27	41	22	16	5,1	2040
C1	2420	92	94	44	285	34	49	28	19	6,2	2480
C2	2300	88	89	41	275	29	46	27	17	5,8	2320
C3	2180	85	92	43	235	36	32	24	15	5,6	2240

02.01.2026 r.											
Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyc. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2380	102	86	42	305	30	46	30	18	3,8	1520
2	2290	98	78	37	300	26	45	29	16	3,6	1440
3	2100	95	57	25	2965	25	45	22	16	3,3	1320
4	2230	97	75	36	295	26	45	29	16	3,5	1400
6/S	2180	100	80	38	245	31	28	27	13	3,7	1480
6/10/S	1850	58	68	27	230	18	42	22	24	4,1	1650
10	2100	82	75	30	265	24	48	28	27	4,4	1750
C1	2400	95	82	32	300	28	55	35	30	4,6	1850
C2	2250	90	78	31	280	26	50	33	26	4,5	1800
C3	2150	88	85	34	245	16	38	30	32	4,4	1780

03.01.2026 r.

Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyc. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2354	93,1	80,9	40,1	324,6	35,0	43,5	22,5	18,8	4,8	1920
2	2308	89,4	78,7	39,0	318,2	31,4	41,8	22,0	18,0	4,6	1840
3	2136	85,3	63,2	31,0	310,1	29,9	39,9	20,2	17,2	4,2	1680
4	2331	90,0	79,5	39,6	319,6	31,1	42,0	22,2	18,1	4,7	1880
6/S	2216	96,8	87,9	43,9	269,1	40,0	25,4	19,0	14,2	5,1	2040
6/10/S	2039	69,2	80,1	39,8	261,3	36,6	23,7	17,3	13,3	4,6	1840
10	2170	62,5	71,6	35,6	303,4	28,6	38,7	20,0	16,8	4,3	1720
C1	2476	102,1	85,1	42,3	332,1	37,2	45,0	23,7	19,5	5,0	2000
C2	2401	97,8	81,9	40,6	323,9	32,4	43,01	22,9	18,6	4,8	1920
C3	2301	99,8	91,6	45,6	275,2	42,0	26,2	19,8	14,8	5,3	2120

04.01.2026 r.

Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2360	92,6	82,3	41,2	312,4	33,1	42,8	22,4	18,6	4,8	1920
2	2285	88,3	78,6	39,1	304,6	29,4	39,7	21,9	17,2	4,6	1840
3	2108	84,9	61,4	30,2	296,2	27,9	37,5	20,1	16,4	4,2	1680
4	2316	89,1	79,8	39,6	305,1	29,1	39,9	22,0	17,3	4,7	1880
6/S	2194	96,4	86,9	43,5	242,6	38,8	21,4	18,6	12,3	5,1	2040
6/10/S	2012	68,2	78,2	38,9	236,1	34,5	19,8	16,9	11,7	4,6	1840
10	2146	61,7	73,5	36,4	289,4	26,8	36,9	19,3	16,1	4,3	1720
C1	2478	101,3	86,4	42,8	318,9	35,6	44,1	23,6	19,1	5,0	2000
C2	2392	96,8	81,1	40,3	309,7	30,6	41,2	22,9	18,0	4,8	1920
C3	2268	98,1	89,7	44,6	248,3	40,1	22,6	19,4	12,9	5,3	2120

05.01.2026 r.

Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2286	88,7	74,6	36,9	318,7	34,4	41,6	21,8	17,9	4,5	1800
2	2234	85,2	72,9	36,1	312,1	30,6	39,8	21,5	17,2	4,3	1720
3	2051	81,1	58,3	28,4	304,8	29,9	38,6	19,4	16,7	4,0	1600
4	2258	86,4	73,8	36,5	313,5	30,8	40,1	21,6	17,4	4,4	1760
6/S	2169	92,5	82,1	40,8	262,4	39,6	24,2	18,9	13,6	4,9	1960
6/10/S	1987	66,3	74,5	36,9	255,1	36,2	22,8	17,1	12,9	4,4	1760
10	2098	60,9	69,7	34,6	298,6	28,1	37,9	19,8	16,3	4,1	1640
C1	2412	97,4	78,9	38,9	325,4	36,8	43,2	23,1	18,6	4,8	1920
C2	2336	93,1	75,6	37,6	317,2	31,9	41,4	22,3	17,8	4,6	1840
C3	2241	94,8	85,4	42,1	268,9	41,3	25,1	19,7	14,1	5,1	2040

06.01.2026 r.											
Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2348	35,2	80,4	39,8	325,1	35,2	43,8	22,6	18,9	4,7	1880
2	2296	31,6	78,2	38,7	318,4	31,6	41,9	22,1	18,0	4,5	1800
3	2124	30,1	62,9	30,9	309,7	30,1	39,8	20,3	17,2	4,1	1640
4	2321	31,4	79,1	39,2	319,2	31,4	42,2	22,3	18,1	4,6	1840
6/S	2208	40,2	87,6	43,7	268,3	40,2	25,6	19,1	14,3	5,0	2000
6/10/S	2034	36,8	79,8	39,6	260,7	36,8	23,9	17,4	13,4	4,6	1840
10	2162	28,7	71,3	35,4	302,9	28,7	38,8	20,1	16,9	4,2	1680
C1	2469	37,4	84,7	42,0	331,6	37,4	45,1	23,8	19,6	4,9	1960
C2	2398	32,5	81,5	40,3	323,8	32,5	43,2	23,0	18,7	4,7	1880
C3	2294	42,1	91,2	45,3	274,6	42,1	26,4	19,9	14,9	5,2	2080

07.01.2026 r.											
Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2312	91,2	78,6	38,9	320,4	34,1	42,1	22,0	18,2	4,6	1840
2	2267	87,5	76,3	37,9	314,8	30,8	40,6	21,6	17,6	4,4	1760
3	2098	83,6	60,8	29,7	306,3	29,4	38,9	19,8	16,8	4,0	1600
4	2291	88,9	77,4	38,4	315,9	30,6	41,0	21,8	17,8	4,5	1800
6/S	2186	95,8	85,9	42,9	265,7	39,4	24,9	18,7	13,9	4,9	1960
6/10/S	2011	67,9	77,6	38,4	258,2	36,0	23,2	17,0	13,1	4,5	1800
10	2137	61,4	69,8	34,7	299,4	28,2	37,8	19,6	16,4	4,1	1640
C1	2438	100,8	82,6	41,0	327,9	36,3	44,0	23,3	19,0	4,8	1920
C2	2364	96,1	79,3	39,4	319,8	31,7	42,2	22,6	18,3	4,6	1840
C3	2269	97,9	89,4	44,5	271,3	41,2	25,7	19,5	14,5	5,1	2040

08.01.2026 r.											
Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Łonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2294	90,1	77,9	38,4	317,2	33,6	41,4	17,9	21,7	4,5	1800
2	2241	86,3	75,4	37,2	311,3	30,1	39,7	21,2	17,1	4,3	1720
3	2076	85,4	59,4	28,9	303,6	28,7	38,1	19,2	16,4	3,9	1560
4	2268	87,6	76,1	37,6	312,9	30,0	40,2	21,4	17,4	4,4	1760
6/S	2171	94,6	84,7	42,1	263,8	38,9	24,3	18,4	13,6	4,8	1920
6/10/S	1996	66,8	76,9	38,0	256,1	35,4	22,7	16,8	12,8	4,4	1760
10	2121	60,8	68,9	34,1	296,8	27,6	37,2	19,3	16,1	4,0	1600
C1	2419	99,4	81,8	40,6	325,1	35,8	43,1	23,0	18,6	4,7	1880
C2	2342	95,2	78,6	39,0	316,7	31,2	41,3	22,2	17,9	4,5	1800
C3	2253	96,7	88,1	43,8	269,1	40,6	25,1	19,2	14,1	5,0	2000

09.01.2026 r.											
Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Blonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2336	92,4	79,6	39,5	322,8	34,9	42,7	22,2	18,4	4,7	1880
2	2289	88,6	77,3	38,3	316,9	31,2	41,0	21,8	17,7	4,5	1800
3	2112	84,1	61,8	30,1	308,4	29,7	39,3	20,1	16,9	4,1	1640
4	2311	89,7	78,2	38,9	318,5	31,0	41,5	22,0	17,9	4,6	1840
6/S	2197	96,2	86,4	43,0	267,4	39,8	25,1	18,9	14,1	5,0	2000
6/10/S	2021	68,7	78,9	39,1	259,6	36,3	23,4	17,2	13,2	4,5	1800
10	2154	62,1	70,6	35,1	301,6	28,5	38,4	19,9	16,7	4,2	1680
C1	2452	101,6	83,8	41,6	330,2	37,1	44,6	23,5	19,3	4,9	1960
C2	2383	97,3	80,7	40,1	322,1	32,1	42,8	22,8	18,5	4,7	1880
C3	2287	99,1	90,3	44,9	273,8	41,6	26,0	19,7	14,7	5,2	2080

10.01.2026 r.											
Dieta	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Tł. nasyt. [g]	Węglowodany ogółem [g]	Łonnik [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Glukoza [g]	Sól [g]	Sód
1	2318	91,0	78,4	38,8	319,6	34,2	42,0	21,9	18,1	4,6	1840
2	2269	87,1	76,1	37,7	313,8	30,5	40,4	21,5	17,5	4,4	1760
3	2096	82,9	60,3	29,4	305,7	29,0	38,7	19,7	16,6	4,0	1600
4	2294	88,4	77,1	38,1	315,4	30,8	41,0	21,7	17,7	4,5	1800
6/S	2182	39,2	85,2	42,4	265,9	39,2	24,6	18,6	138	4,9	1960
6/10/S	2007	35,8	77,5	38,5	258,1	35,8	23,0	16,9	13,0	4,5	1800
10	2136	28,0	69,4	34,5	299,1	28,0	37,8	19,6	16,4	4,1	1640
C1	2436	36,5	82,5	41,1	327,4	36,5	44,0	23,2	18,9	4,8	1920
C2	2361	31,6	79,4	39,6	319,2	31,6	42,1	22,5	18,2	4,6	1840
C3	2271	41,0	89,0	44,3	271,6	41,0	25,6	19,4	14,4	5,1	2040