

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-15)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025 E: 1944.9 kcal, B: 104.55 g, T: 66.44 g, W: 251.48 g, Błonnik pokarmowy: 32.73 , Cukier: 42.22 g, Wapń: 968.61 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.27 , Sól: 3.29 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Kasza gryczana 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka z selerem i kurczakiem 150g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025 E: 1971.05 kcal, B: 106.36 g, T: 65.6 g, W: 253.47 g, Błonnik pokarmowy: 22.15 , Cukier: 39.83 g, Wapń: 945.96 , Żelazo: 12.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.13 , Sól: 3.33 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Brokuły 130g Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z selerem i kurczakiem 150g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025 E: 2198.15 kcal, B: 120.29 g, T: 76.14 g, W: 279.27 g, Błonnik pokarmowy: 37.21 , Cukier: 41.67 g, Wapń: 1263.1 , Żelazo: 14.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.82 , Sól: 4.69 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Kasza gryczana 200g Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka z selerem i kurczakiem 150g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-15)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2274.8 kcal , B: 123.36 g , T: 75.04 g , W: 291.87 g , Błonnik pokarmowy: 23.86 , Cukier: 50.94 g , Wapń: 1220.31 , Żelazo: 13.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.63 , Sól: 4.73 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por,</i> <i>Bulion warzywny,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Włoszczyzna, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Brokuły 130g Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (09,07) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Filety z kurczaka,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2025-12-16)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025 E: 1902.7 kcal , B: 111.91 g , T: 73.08 g , W: 216.36 g , Błonnik pokarmowy: 30.46 , Cukier: 28.89 g , Wapń: 1279.11 , Żelazo: 13.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.05 , Sól: 6.62 , B: 24% , T: 35% , W: 41%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Jajka 100g (03)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Schab 60g Ser żółty 60g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025 E: 1798.88 kcal , B: 110.7 g , T: 59.61 g , W: 217.67 g , Błonnik pokarmowy: 21.3 , Cukier: 26.94 g , Wapń: 749.19 , Żelazo: 11.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.15 , Sól: 5.7 , B: 25% , T: 30% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Schab 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025 E: 2218.85 kcal , B: 127.46 g , T: 81.84 g , W: 262.72 g , Błonnik pokarmowy: 35.43 , Cukier: 36.85 g , Wapń: 1551.3 , Żelazo: 14.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.28 , Sól: 7.46 , B: 23% , T: 33% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Jajka 100g (03)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Twaróg chudy 30g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Schab 60g Ser żółty 60g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)

Jadłospis	Wtorek (2025-12-16)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2255.03 kcal, B: 123.95 g, T: 72.04 g, W: 291.1 g, Błonnik pokarmowy: 22.65 , Cukier: 62.08 g, Wapń: 887.34 , Żelazo: 12.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.36 , Sól: 6.32 , B: 22% , T: 29% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twaróg chudy 30g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki 200g Marchew z grozkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Schab 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kefir 1.5% 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2025-12-17)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2555.54 kcal, B: 98.13 g, T: 83.16 g, W: 376.1 g, Błonnik pokarmowy: 38.95, Cukier: 59.62 g, Wapń: 816.35, Żelazo: 15.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.41, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.01, Sól: 6.52, B: 15%, T: 29%, W: 56%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z musli 120g (01,07) (Musli z owocami suszonymi, Jogurt naturalny 1.5%)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna perłowa 200g (01) Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 120g (01,07,06,09)	Banan 150g		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2160.14 kcal, B: 92.71 g, T: 79.74 g, W: 281.72 g, Błonnik pokarmowy: 21.11, Cukier: 55.58 g, Wapń: 762.25, Żelazo: 11.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.98, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.3, Sól: 6.55, B: 17%, T: 33%, W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) (Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 120g (01,07,06,09)	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2397.09 kcal, B: 104.42 g, T: 92.92 g, W: 306.2 g, Błonnik pokarmowy: 35.11, Cukier: 65.48 g, Wapń: 1033.24, Żelazo: 15.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.29, Sól: 7.49, B: 17%, T: 35%, W: 48%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jogurt naturalny z musli 120g (01,07) (Musli z owocami suszonymi, Jogurt naturalny 1.5%) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 120g (01,07,06,09)	Banan 150g

Jadłospis	środa (2025-12-17)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2486.99 kcal , B: 109.7 g , T: 92.35 g , W: 318.82 g , Błonnik pokarmowy: 22.82 , Cukier: 64.89 g , Wapń: 1002.8 , Żelazo: 13.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.9 , Sól: 7.53 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt</i> <i>natur. 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry,</i> <i>Sól, Bulion warzywny,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól, Bulion warzywny)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 120g (01,07,06,09)	Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2025-12-18)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025 E: 1870.69 kcal , B: 92.36 g , T: 75.53 g , W: 219.85 g , Błonnik pokarmowy: 27.56 , Cukier: 32.51 g , Wapń: 799.83 , Żelazo: 9.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.89 , Sól: 5.78 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Bulion warzywny)</i> Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g <i>(Pierś z kurczaka, Szpinak, Śmietana flora węgarska)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta rybna 101g <i>(Mintaj, Koperek, Sól, Majonez Premium Vegan)</i>	Dodatek nocny Mandarynki 150g		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025 E: 1729.53 kcal , B: 118.63 g , T: 44.46 g , W: 224.5 g , Błonnik pokarmowy: 20.02 , Cukier: 35.44 g , Wapń: 627.25 , Żelazo: 7.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.18 , Sól: 5.17 , B: 27% , T: 23% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Szynka konserwowa 60g	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twaróg chudy 140g (07)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025 E: 2256.34 kcal , B: 110.24 g , T: 87.41 g , W: 274.33 g , Błonnik pokarmowy: 32.66 , Cukier: 38.57 g , Wapń: 1026.62 , Żelazo: 11.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.43 , Sól: 7.03 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Bulion warzywny)</i> Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g <i>(Pierś z kurczaka, Szpinak, Śmietana flora węgarska)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Kalafior 130g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta rybna 101g <i>(Mintaj, Koperek, Sól, Majonez Premium Vegan)</i>	Dodatek nocny Mandarynki 150g

Jadłospis	Czwartek (2025-12-18)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2135.12 kcal, B: 137.76 g, T: 54.07 g, W: 286.42 g, Błonnik pokarmowy: 22.24 , Cukier: 47.11 g, Wapń: 846.83 , Żelazo: 9.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.62 , Sól: 6.41 , B: 26% , T: 23% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miódowa 60g (01,07,06,09) Szyńka konserwowa 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twaróg chudy 140g (07)	Jabłko 150g

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2025-12-19)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1929.89 kcal, B: 84.98 g, T: 67.03 g, W: 261.48 g, Błonnik pokarmowy: 25.59, Cukier: 54.85 g, Wapń: 1331.58, Żelazo: 11.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.4, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42, Sól: 6.72, B: 18%, T: 31%, W: 51%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Mintaj smażony 101g (03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1941.07 kcal, B: 77.58 g, T: 67.89 g, W: 267.07 g, Błonnik pokarmowy: 18.59, Cukier: 56.11 g, Wapń: 959.47, Żelazo: 11.83, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.92, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.65, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.61, Sól: 6.56, B: 16%, T: 31%, W: 53%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety z mintaja 100g (03) <i>(Mintaj, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2171.84 kcal, B: 99.21 g, T: 74.43 g, W: 325.3 g, Błonnik pokarmowy: 33.94, Cukier: 38.98 g, Wapń: 1371.27, Żelazo: 13.34, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.04, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62, Sól: 8.89, B: 18%, T: 31%, W: 51%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka konserwowa 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Mintaj smażony 101g (03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Piątek (2025-12-19)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2373.32 kcal, B: 94.12 g, T: 74.05 g, W: 347.65 g, Błonnik pokarmowy: 24.3 , Cukier: 96.28 g, Wapń: 994.52 , Żelazo: 13.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.74 , Sól: 8.49 , B: 16% , T: 28% , W: 56%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety z mintaja 100g (03) <i>(Mintaj, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2025-12-20)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1887.45 kcal, B: 101.12 g, T: 67.38 g, W: 237.9 g, Błonnik pokarmowy: 35.09, Cukier: 25.57 g, Wapń: 1346.65, Żelazo: 15.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.09, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.93, Sól: 7.69, B: 21%, T: 32%, W: 47%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wiegarska)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1894.73 kcal, B: 97.82 g, T: 71.02 g, W: 231.99 g, Błonnik pokarmowy: 23.77, Cukier: 31.39 g, Wapń: 901.86, Żelazo: 11.59, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.73, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.87, Sól: 8.93, B: 21%, T: 34%, W: 45%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wiegarska)</i> Eskalopki ze schabu gotowane 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Kefir 1.5% 200g (07)		

Jadłospis	Sobota (2025-12-20)					
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025 E: 2169.5 kcal , B: 111.96 g , T: 77.44 g , W: 278.55 g , Błonnik pokarmowy: 42.5 , Cukier: 36.88 g , Wapń: 1435.04 , Żelazo: 18.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.53 , Sól: 8.48 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rządkiwka 80g Ser żółty 60g (07) Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2206.48 kcal , B: 109.08 g , T: 81.19 g , W: 277.62 g , Błonnik pokarmowy: 28.12 , Cukier: 46.21 g , Wapń: 942.71 , Żelazo: 13.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.45 , Sól: 9.71 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenno- żytni 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Eskalopki ze schabu gotowane 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2025-12-21)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025 E: 2079.97 kcal, B: 98.56 g, T: 72.88 g, W: 281.65 g, Błonnik pokarmowy: 31.59 , Cukier: 47.5 g, Wapń: 1081.08 , Żelazo: 13.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.49 , Sól: 3.56 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025 E: 2028.27 kcal, B: 116.84 g, T: 58.35 g, W: 275.32 g, Błonnik pokarmowy: 17.11 , Cukier: 45.01 g, Wapń: 987.88 , Żelazo: 10.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.79 , Sól: 4.6 , B: 23% , T: 26% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025 E: 2359.22 kcal, B: 113.87 g, T: 84.07 g, W: 313.03 g, Błonnik pokarmowy: 36.03 , Cukier: 49.75 g, Wapń: 1300.36 , Żelazo: 15.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.89 , Sól: 4.86 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g	Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Niedziela (2025-12-21)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2316.22 kcal , B: 133.19 g , T: 67.29 g , W: 311.49 g , Błonnik pokarmowy: 18.58 , Cukier: 53.68 g , Wapń: 1205.53 , Żelazo: 11.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.06 , Sól: 5.9 , B: 23% , T: 26% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g	Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kieszonka z mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie, Sól)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-22)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2059.36 kcal, B: 87.17 g, T: 66.48 g, W: 297.66 g, Błonnik pokarmowy: 33.61, Cukier: 70.64 g, Wapń: 899.89, Żelazo: 12.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.06, Sól: 5.44, B: 17%, T: 29%, W: 54%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 1 porcja 111g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (03) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kisiel owocowy 200g		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2105.36 kcal, B: 90.97 g, T: 66.08 g, W: 302.26 g, Błonnik pokarmowy: 25.01, Cukier: 68.94 g, Wapń: 886.39, Żelazo: 10.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.88, Sól: 5.46, B: 17%, T: 28%, W: 55%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 111g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-22)					
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025 E: 2259.51 kcal , B: 102.57 g , T: 76.32 g , W: 343.27 g , Błonnik pokarmowy: 38.58 , Cukier: 39.27 g , Wapń: 1144.78 , Żelazo: 14.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.39 , Sól: 6.76 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka wieprzowa 30g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 111g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (03) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Dodatek nocny Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2567.31 kcal , B: 104.02 g , T: 79.58 g , W: 375.23 g , Błonnik pokarmowy: 26.48 , Cukier: 103.35 g , Wapń: 996.04 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.2 , Sól: 6.56 , B: 16% , T: 28% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 111g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2025-12-23)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1879.42 kcal, B: 97.84 g, T: 72.4 g, W: 225.6 g, Błonnik pokarmowy: 27.38, Cukier: 47.49 g, Wapń: 837.26, Żelazo: 10.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.34, Sól: 9.12, B: 21%, T: 35%, W: 44%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kalafior 130g Kiełbasa drobiowa z cebulką 140g (01,06,10,09) <i>(Kiełbasa z kurczaka , Cebula)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1886.55 kcal, B: 105.08 g, T: 67.15 g, W: 227.04 g, Błonnik pokarmowy: 17.21, Cukier: 45.67 g, Wapń: 806.46, Żelazo: 9.65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.83, Sól: 6.3, B: 22%, T: 32%, W: 46%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2196.27 kcal, B: 110.1 g, T: 85.79 g, W: 265.36 g, Błonnik pokarmowy: 33.98, Cukier: 58.15 g, Wapń: 1118.15, Żelazo: 12.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.41, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.21, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.81, Sól: 10.29, B: 20%, T: 35%, W: 45%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (07)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kiełbasa drobiowa z cebulką 140g (01,06,10,09) <i>(Kiełbasa z kurczaka , Cebula)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Śliwki 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kefir 1.5% 200g (07)

Jadłospis	Wtorek (2025-12-23)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2166.3 kcal , B: 116.31 g , T: 73.59 g , W: 273.29 g , Błonnik pokarmowy: 21.32 , Cukier: 59.98 g , Wapń: 843.01 , Żelazo: 11.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.16 , Sól: 7.42 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Śliwki 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kefir 1.5% 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2025-12-24)					
Dieta podstawowa 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2078.39 kcal, B: 89.24 g, T: 81.36 g, W: 266.8 g, Błonnik pokarmowy: 31.15, Cukier: 35.24 g, Wapń: 1306.75, Żelazo: 14.99, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.82, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.49, Sól: 8.68, B: 17%, T: 35%, W: 48%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Zupa grzybowa 350g (09,07) <i>(Grzyby suszone, Bulion warzywny, Marchew, Seler naciowy, Tymianek, Sól, Masło, Pieprz, Ziemniaki młode)</i> Pierogi ruskie 200g (01,07) <i>(Mąka pszenna, Twaróg chudy, Ziemniaki, Olej rzepakowy, Woda, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 129g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 25g (01) Chleb żytni razowy 25g (01) Masło roślinne MR 15g Salatka jarzynowa 75g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i> Barszcz czerwony 251g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Ryba po grecku 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Papryka)</i>	Ciasto marchewkowe 50g (03,01) <i>(Jajka, Cukier, Marchew, Proszek do pieczenia, Cynamon, Mąka pszenna)</i>		
Dieta lekkostrawna 15-24.12.2025	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1901.02 kcal, B: 79.23 g, T: 63.22 g, W: 271.3 g, Błonnik pokarmowy: 25.23, Cukier: 36.72 g, Wapń: 748.97, Żelazo: 13.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.87, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.53, Sól: 5.4, B: 17%, T: 30%, W: 53%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierogi ruskie 200g (01,07) <i>(Mąka pszenna, Twaróg chudy, Ziemniaki, Olej rzepakowy, Woda, Sól)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 15g Barszcz czerwony 251g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i> Salatka jarzynowa z jogurtem 77g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Ciasto marchewkowe 50g (03,01) <i>(Jajka, Cukier, Marchew, Proszek do pieczenia, Cynamon, Mąka pszenna)</i>		

Jadłospis	środa (2025-12-24)					
Dieta cukrzycowa 15-24.12.2025 E: 2381.02 kcal , B: 100.65 g , T: 96.13 g , W: 299.99 g , Błonnik pokarmowy: 35.57 , Cukier: 40.23 g , Wapń: 1607.61 , Żelazo: 16.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16 , Sól: 9.72 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa grzybowa 350g (09,07) <i>(Grzyby suszone, Bulion warzywny, Marchew, Seler naciowy, Tymianek, Sól, Masło, Pieprz, Ziemniaki młode)</i> Pierogi ruskie 200g (01,07) <i>(Mąka pszenna, Twaróg chudy, Ziemniaki, Olej rzepakowy, Woda, Sól)</i> Surówka Coleślaw z jogurtem naturalnym 129g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 25g (01) Chleb żytni razowy 25g (01) Masło roślinne MR 15g Salatka jarzynowa 76g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i> Barszcz czerwony 251g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Ryba po grecku 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Papryka)</i>	Dodatek nocny Ciasto marchewkowe 50g (03,01) <i>(Jajka, Cukier, Marchew, Proszek do pieczenia, Cynamon, Mąka pszenna)</i>
Dieta bogatobiałkowa 15-24.12.2025 E: 2235.07 kcal , B: 92.01 g , T: 77.88 g , W: 310.11 g , Błonnik pokarmowy: 27.3 , Cukier: 45.01 g , Wapń: 1049.15 , Żelazo: 14.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.02 , Sól: 6.45 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenney 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	II Śniadanie Chleb pszenney 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierogi ruskie 200g (01,07) <i>(Mąka pszenna, Twaróg chudy, Ziemniaki, Olej rzepakowy, Woda, Sól)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenney 50g (01) Masło roślinne MR 15g Barszcz czerwony 251g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i> Salatka jarzynowa z jogurtem 77g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Ciasto marchewkowe 51g (03,01) <i>(Jajka, Cukier, Marchew, Proszek do pieczenia, Cynamon, Mąka pszenna)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne