

Jadłospis	Czwartek (2025-12-25)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 1950.24 kcal , B: 92.16 g , T: 85.43 g , W: 222.99 g , BW [g]: 53.65 , Cukier: 19.6 g , Wapń: 947.62 , Żelazo: 15.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.81 , Sól: 15.36 , B: 19% , T: 39% , W: 42%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser topiony Edamski 60g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) (Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Kotlet drobiowy 100g (03,01) (Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól) Kapusta zasmażana 130g (Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe, Kapusta kiszona) Ziemniaki 200g 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 Sałata karbowana 35g Salatka śledziowa 150g (04,03) (Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)	Dodatek nocny Ciasto piernik 50g (07,03,01) (Miód pszczeli, Masło, Jajka, Mąka pszenna, Proszek do pieczenia, Cynamon, Kardamon, Kakao 16%, Mleko 3.2%)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2214.29 kcal , B: 109.92 g , T: 95.04 g , W: 253.19 g , BW [g]: 69.53 , Cukier: 26.56 g , Wapń: 1179.51 , Żelazo: 17.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.29 , Sól: 16.26 , B: 20% , T: 39% , W: 41%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser topiony Edamski 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Schab 30g	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) (Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Kotlet drobiowy 100g (03,01) (Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól) Kapusta zasmażana 130g (Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe, Kapusta kiszona) Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka śledziowa 150g (04,03) (Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)	Dodatek nocny Ciasto piernik 50g (07,03,01) (Miód pszczeli, Masło, Jajka, Mąka pszenna, Proszek do pieczenia, Cynamon, Kardamon, Kakao 16%, Mleko 3.2%)
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 1925.71 kcal , B: 91.62 g , T: 78.22 g , W: 226.89 g , BW [g]: 49.28 , Cukier: 24.5 g , Wapń: 773.88 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.79 , Sól: 7.75 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie 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)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) (Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) (Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Ciasto piernik 50g (07,03,01) (Miód pszczeli, Masło, Jajka, Mąka pszenna, Proszek do pieczenia, Cynamon, Kardamon, Kakao 16%, Mleko 3.2%)		

Jadłospis	Czwartek (2025-12-25)					
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2235.06 kcal , B: 112.08 g , T: 87.48 g , W: 263.69 g , BW [g]: 65.27 , Cukier: 33.81 g , Wapń: 996.93 , Żelazo: 14.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.15 , Sól: 8.61 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie 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)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Schab 30g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia,</i> <i>Marchew, Sól,</i> <i>Pietruszka, Bullion</i> <i>warzywny, Ziemniaki,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy,</i> <i>Bullion warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Ciasto piernik 50g (07,03,01) <i>(Miód pszczeleli, Masło,</i> <i>Jajka, Mąka pszenna,</i> <i>Proszek do pieczenia,</i> <i>Cynamon, Kardamon,</i> <i>Kakao 16%, Mleko</i> <i>3.2%)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2025-12-26)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 2334.21 kcal, B: 110.96 g, T: 105.13 g, W: 255.19 g, BW [g]: 69.31 , Cukier: 38.65 g, Wapń: 1317.13 , Żelazo: 15.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 39.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.97 , Sól: 8.6 , B: 19% , T: 41% , W: 40%	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) Sałata lodowa 35g Salatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) (Brokuły, Szywnka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka) Ser żółty 60g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (01) 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 Pasta z makreli 101g (04,07,03) (Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) (Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2632.16 kcal, B: 115.59 g, T: 120.02 g, W: 296.95 g, BW [g]: 70.9 , Cukier: 49.31 g, Wapń: 1412.94 , Żelazo: 17.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 48.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 43.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.76 , Sól: 9.45 , B: 18% , T: 41% , W: 41%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Salatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) (Brokuły, Szywnka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 101g (04,07,03) (Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)	Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)

Jadłospis	Piątek (2025-12-26)					
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 2189.86 kcal , B: 115.77 g , T: 80.67 g , W: 265.46 g , BW [g]: 69.78 , Cukier: 41.24 g , Wapń: 951.79 , Żelazo: 12.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.38 , Sól: 7.06 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Salatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) (Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka) Szynka wieprzowa 60g	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) (Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)		
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2508.61 kcal , B: 122.71 g , T: 92.93 g , W: 312.91 g , BW [g]: 71.65 , Cukier: 57.8 g , Wapń: 998.57 , Żelazo: 14.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.92 , Sól: 7.88 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Salatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) (Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka) Szynka wieprzowa 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) (Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2025-12-27)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 1832.88 kcal , B: 97.81 g , T: 68.56 g , W: 223.66 g , BW [g]: 61.02 , Cukier: 40.69 g , Wapń: 898.83 , Żelazo: 10.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11 , Sól: 5.33 , B: 21% , T: 34% , W: 45%	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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 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 Rzodkiewka 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka wieprzowa 60g	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2087.03 kcal , B: 109.45 g , T: 79.01 g , W: 255.37 g , BW [g]: 70.72 , Cukier: 33.51 g , Wapń: 1141.02 , Żelazo: 12.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.38 , Sól: 6.79 , B: 21% , T: 34% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka wieprzowa 60g	Jogurt natur. 2% 150g (07)
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 1885.28 kcal , B: 101.85 g , T: 68.08 g , W: 229.37 g , BW [g]: 61.16 , Cukier: 41.17 g , Wapń: 830.93 , Żelazo: 9.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.86 , Sól: 5.37 , B: 22% , T: 33% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka wieprzowa 60g	Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	Sobota (2025-12-27)					
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2241.53 kcal, B: 117.03 g, T: 76.99 g, W: 283.89 g, BW [g]: 71.7 , Cukier: 58.83 g, Wapń: 1065.58 , Żelazo: 10.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.08 , Sól: 6.54 , 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka wieprzowa 60g	Jogurt owocowy 150g (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	Niedziela (2025-12-28)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 2183 kcal , B: 87.81 g , T: 76.63 g , W: 304.78 g , BW [g]: 45.23 , Cukier: 41.45 g , Wapń: 759.82 , Żelazo: 15.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.8 , Sól: 7.5 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> 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 świeży 80g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2431.15 kcal , B: 96.34 g , T: 83.62 g , W: 346.47 g , BW [g]: 50.17 , Cukier: 53.51 g , Wapń: 805.01 , Żelazo: 18.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.46 , Sól: 8.75 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Woda 250g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Jabłko 150g

Jadłospis	Niedziela (2025-12-28)					
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 2141.85 kcal, B: 89.37 g, T: 75.77 g, W: 289.28 g, BW [g]: 45.37 , Cukier: 38.44 g, Wapń: 739.92 , Żelazo: 14.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.38 , Sól: 7.5 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2515.85 kcal, B: 107.96 g, T: 84.46 g, W: 344.47 g, BW [g]: 56.42 , Cukier: 46.32 g, Wapń: 1023.27 , Żelazo: 16.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.07 , Sól: 8.84 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	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 Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Jogurt naturalny 1.5% 150g (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	Poniedziałek (2025-12-29)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 1937.85 kcal, B: 103.06 g, T: 79.65 g, W: 215.26 g, BW [g]: 69.09 , Cukier: 47.67 g, Wapń: 1383.68 , Żelazo: 13.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.62 , Sól: 7.3 , B: 21% , T: 37% , W: 42%	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) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2180.4 kcal, B: 110.75 g, T: 86.02 g, W: 259.08 g, BW [g]: 73.61 , Cukier: 61.28 g, Wapń: 1423.97 , Żelazo: 15.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.04 , Sól: 8.62 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Gruszka 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kefir 1.5% 200g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-29)					
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 1825.92 kcal , B: 95.32 g , T: 63.62 g , W: 229.79 g , BW [g]: 55.42 , Cukier: 48.17 g , Wapń: 961.96 , Żelazo: 11.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.84 , Sól: 7.09 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z dyni 350g (09) <i>(Dynia, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Sól, Marchew)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2113.77 kcal , B: 105.71 g , T: 69.64 g , W: 280.21 g , BW [g]: 60.05 , Cukier: 64.13 g , Wapń: 993.41 , Żelazo: 12.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.14 , Sól: 8.37 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Krem z dyni 350g (09) <i>(Dynia, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Sól, Marchew)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Gruszka 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	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	Wtorek (2025-12-30)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2141.67 kcal, B: 77.33 g, T: 84.9 g, W: 289.28 g, BW [g]: 32.25 , Cukier: 55.62 g, Wapń: 836.56 , Żelazo: 15.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.63 , Sól: 6.07 , B: 14% , T: 36% , W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Surówka z marchewki i selera 132g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Kotlet mielony 99g (01,07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Bułka kajzerka, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Syrup malinowy 5g Woda 250g	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)	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2301.32 kcal, B: 84.83 g, T: 93.2 g, W: 339.07 g, BW [g]: 37.4 , Cukier: 29.77 g, Wapń: 1033.28 , Żelazo: 17.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.12 , Sól: 7.13 , B: 15% , T: 36% , W: 49%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Surówka z marchewki i selera 132g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Kotlet mielony 99g (01,07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Bułka kajzerka, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Wtorek (2025-12-30)					
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 2252.33 kcal, B: 91.63 g, T: 88.87 g, W: 286.33 g, BW [g]: 48.62 , Cukier: 58.11 g, Wapń: 803.32 , Żelazo: 12.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.72 , Sól: 8.75 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Surówka z marchewki i selera 132g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Syrup malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka wieprzowa 60g	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2622.68 kcal, B: 105.59 g, T: 89.98 g, W: 365.2 g, BW [g]: 57.69 , Cukier: 96.38 g, Wapń: 1267.03 , Żelazo: 14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.66 , Sól: 9.49 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	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 Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 132g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Syrup malinowy 5g Woda 250g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Ser Mozzarella light 60g (07)	Budyń gotowy 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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2025-12-31)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 2188.5 kcal , B: 101.44 g , T: 83.82 g , W: 275.7 g , BW [g]: 59.34 , Cukier: 67.51 g , Wapń: 1117.74 , Żelazo: 13.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.49 , Sól: 6.11 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	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 wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Karkówka w sosie własnym 200g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 132g <i>(Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2419.25 kcal , B: 111.18 g , T: 94.17 g , W: 305.21 g , BW [g]: 65.55 , Cukier: 71.32 g , Wapń: 1180.73 , Żelazo: 16.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.3 , Sól: 7.89 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Karkówka w sosie własnym 200g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 132g <i>(Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Banan 150g

Jadłospis	środa (2025-12-31)					
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 1871.15 kcal , B: 94.24 g , T: 49.63 g , W: 275.56 g , BW [g]: 52.05 , Cukier: 65.36 g , Wapń: 582.45 , Żelazo: 10.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.99 , Sól: 4.27 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	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 wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka,</i> <i>Ziemniaki, Seler</i> <i>naciowy, Por, Mąka</i> <i>kukurydziana, Bulion</i> <i>warzywny)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew z groszkiem,</i> <i>Bulion mięsny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) 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) Jajka 50g (03)	Banan 150g		
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2148 kcal , B: 106.63 g , T: 59.64 g , W: 311.86 g , BW [g]: 58.37 , Cukier: 71.67 g , Wapń: 633 , Żelazo: 13.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.69 , Sól: 6.02 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	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 wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka,</i> <i>Ziemniaki, Seler</i> <i>naciowy, Por, Mąka</i> <i>kukurydziana, Bulion</i> <i>warzywny)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew z groszkiem,</i> <i>Bulion mięsny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jajka 50g (03)	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 (2026-01-01)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 1977.54 kcal , B: 109.83 g , T: 73.12 g , W: 241 g , BW [g]: 67.83 , Cukier: 44.59 g , Wapń: 756.9 , Żelazo: 11.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.03 , Sól: 4.82 , B: 22% , T: 33% , W: 45%	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) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Schab 60g	Żurek 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kielbasa, Kielbasa biała surowa, Zakwas na żur)</i> Nuggetsy z kurczaka 101g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydżiane, Jajka, Sól, Pieprz)</i> Surówka z marchwi i 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 Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Wafelek czekoladowy 38g (05,06,08)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2084.17 kcal , B: 121.65 g , T: 70.1 g , W: 267.96 g , BW [g]: 78.87 , Cukier: 50.26 g , Wapń: 1022.6 , Żelazo: 13.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.48 , Sól: 5.6 , B: 23% , T: 30% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Schab 60g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twarożek z pietruszką 30g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Żurek 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kielbasa, Kielbasa biała surowa, Zakwas na żur)</i> Nuggetsy z kurczaka 101g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydżiane, Jajka, Sól, Pieprz)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Jabłko 150g
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 1899.78 kcal , B: 106.98 g , T: 61.26 g , W: 241.79 g , BW [g]: 67.05 , Cukier: 45.28 g , Wapń: 757.5 , Żelazo: 8.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.68 , Sól: 4.61 , B: 23% , T: 29% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Schab 60g	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydżiane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i 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 Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Wafelek czekoladowy 38g (05,06,08)		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-01)					
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2178.75 kcal, B: 122.47 g, T: 69.17 g, W: 278.88 g, BW [g]: 78.2 , Cukier: 54.98 g, Wapń: 1007.46 , Żelazo: 9.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.84 , Sól: 5.43 , 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) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Schab 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twarożek z pietruszką 30g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g 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 Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Wafelek czekoladowy 38g (05,06,08)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-01-02)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 1915.93 kcal , B: 87.18 g , T: 73.93 g , W: 242.72 g , BW [g]: 54.61 , Cukier: 53.89 g , Wapń: 843.95 , Żelazo: 12.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.93 , Sól: 3.23 , B: 18% , T: 35% , 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 kiszony 80g Jajka 100g (03)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z kapusty kiszonej 131g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Ziemniaki 200g 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 Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2096.28 kcal , B: 101.48 g , T: 83.51 g , W: 256.75 g , BW [g]: 66.21 , Cukier: 40.78 g , Wapń: 1274.34 , Żelazo: 15.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.31 , Sól: 4.64 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Jajka 100g (03)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z kapusty kiszonej 131g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Mandarynki 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 1913.48 kcal , B: 94.04 g , T: 58.92 g , W: 264.22 g , BW [g]: 54.73 , Cukier: 60.58 g , Wapń: 816.77 , Żelazo: 12.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.02 , Sól: 4.32 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Buraki 130g Ziemniaki 200g Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	Piątek (2026-01-02)					
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2243.23 kcal, B: 101.58 g, T: 70.78 g, W: 313.32 g, BW [g]: 56.6 , Cukier: 76.19 g, Wapń: 873.55 , Żelazo: 13.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.5 , Sól: 5.14 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Buraki 130g Ziemniaki 200g Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-01-03)					
Dieta podstawowa 25.12.25-03.01.26 E: 1957.21 kcal, B: 89.57 g, T: 65.18 g, W: 271.42 g, BW [g]: 32.22 , Cukier: 46.24 g, Wapń: 955.66 , Żelazo: 14.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.43 , Sól: 4.49 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kurczak po tokańsku 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Czosnek, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</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 kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 25.12.25-03.01.26 E: 2161.56 kcal, B: 96.47 g, T: 72.32 g, W: 335.49 g, BW [g]: 36.66 , Cukier: 30.3 g, Wapń: 1005.85 , Żelazo: 16.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.77 , Sól: 5.38 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka miodowa 30g (10)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kurczak po tokańsku 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Czosnek, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Sobota (2026-01-03)					
Dieta lekkostrawna 25.12.25-03.01.26 E: 1997.2 kcal, B: 96.53 g, T: 64.84 g, W: 268.99 g, BW [g]: 42.32 , Cukier: 54.42 g, Wapń: 826.86 , Żelazo: 8.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.79 , Sól: 6.63 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 25.12.25-03.01.26 E: 2406.65 kcal, B: 107.05 g, T: 70.51 g, W: 350.97 g, BW [g]: 47.77 , Cukier: 93.93 g, Wapń: 863.71 , Żelazo: 10.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.99 , Sól: 7.24 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)

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