

		1	2	3	5	6
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja
2026-01-12 poniedziałek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO WĘGERSKU (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, GÓRCZYCA) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GÓRCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO WĘGERSKU (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, GÓRCZYCA) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GÓRCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE B/CIUKRU (buraki, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g

2026-01-13 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g ŚURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (RYBA, MLEKO) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEŃ WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS Z GRUSZKI 100 g
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g ŚURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (RYBA, MLEKO) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEŃ WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
2026-01-14 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIEROGI RUSKIE 6 szt (GLUTEN) CEBULA ZASMAŻANA (cebulka, olej) 30 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml

2026-01-14 środa	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) RUKOLA 2 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 80 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix салат, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 80 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix салат, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml
	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 80 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix салат, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml
2026-01-15 czwartek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g ŚURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KEFIR 1 szt (MLEKO)

2026-01-15 czwartek	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZICY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)
2026-01-16 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (GORCZYCA) POMARAŃCZA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SAŁATA MIX 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SAŁATA MIX 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) SAŁATA MIX 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)

2026-01-16 piątek	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) SAŁATA MIX 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) SZPINAK BABY 2 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SAŁATA Z MASŁANKĄ 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 10 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)

2026-01-18 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix salat, oliwki, ogórek zielony) 50 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)
	Jan_dieta lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) RUKOLA 4 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix salat, oliwki, ogórek zielony) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
2026-01-19 poniedziałek	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 150 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNÓZIARNISTY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzka, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml

2026-01-19 poniedziałek	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYSYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 150 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SALĄTKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por
	Jan_cukrzycozwa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) JABŁKO PARZONE 1 szt KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por
2026-01-20 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) LECZO Z KIELBASĄ (kielbasa, cukinia, papryka, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 250 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEŃ WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)

2026-01-20 wtorek	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGÓWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA (lopátka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYSTWA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA (lopátka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JECZMIENNA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
2026-01-21 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) MIÓD 1 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, margaryna słoneczna) 50 g RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g). 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)

2026-01-21 środa	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)
	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) MARMOLADA 30 g SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix салат, oliwki, ogórek zielony) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SOS MIĘSNO-WARZYSYNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIAKOWA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS MIĘSNO-WARZYSYNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN, SELER) RYŻ BIAŁY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER TOPIONY 50g 0.5 szt (MLEKO) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix салат, oliwki, ogórek zielony) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g	ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SOS MIĘSNO-WARZYSYNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej, sok z cytryny) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
2026-01-22 czwartek	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) KIEŁKI 4 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g	ZUPA ZIEMNIAKOWA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS MIĘSNO-WARZYSYNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g SAŁATA Z MASŁANKĄ 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)

2026-01-23 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix salat, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) MIÓD 1 szt POMIDOR 60 g SALATA MIX 10 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix salat, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) MIÓD 1 szt ROSZPONKA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix salat, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) POMIDOR 60 g KIELKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g
	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix salat, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) SALATA MIX 10 g POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml
2026-01-24 sobota	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) STEK W.P. Z CEBULKĄ (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN)

2026-01-24 sobota	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) KASZA JEĆZMIENNA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN)
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) STEK WP. Z CEBULKĄ (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)
	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angelka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) KASZA JEĆZMIENNA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)
2026-01-25 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0.2 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (MLEKO) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (MLEKO) JABŁKO 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)
	Jan_dieta lekkostrawna	CHAŁKA 100G 0.2 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (MLEKO) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 10 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)

2026-01-25 niedziela	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 10 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)