

Środa 1.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2056 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 61,4 g Węglowodany: 299,2 g Błonnik: 38,6 g Sód: 2369,45 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 23,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2158 kcal Białko: 94,5 g Tłuszcz: 69,6 g Węglowodany: 300,2 g Błonnik: 25,5 g Sód: 2386,7 mg NKT: 26,58 g Cukry proste: 24,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - monte 1 szt (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2264 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 310,4 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2430,90 mg NKT: 25,58 g Cukry proste: 25,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2022 kcal Białko: 94,9 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 295,1 g Błonnik: 41,1 g Sód: 2871,65 mg NKT: 26,76 g Cukry proste: 27,7 g</p>

Czwartek 2.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50 g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2409 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 95,9 g Węglowodany: 309,2 g Błonnik: 40,4 g Sód: 2751,67 mg NKT: 25,1 g Cukry proste: 34,3 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2305 kcal Białko: 97,9 g Tłuszcz: 85,2 g Węglowodany: 294,9 g Błonnik: 23 g Sód: 2557,55 mg NKT: 26,65 g Cukry proste: 34,8 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40 g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g - maślanka 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2384 kcal Białko: 105,1 g Tłuszcz: 88,4 g Węglowodany: 300,9 g Błonnik: 2,4 g Sód: 2166,15 mg NKT: 26,99 g Cukry proste: 35,5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: maślanka 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2466 kcal Białko: 99,4 g Tłuszcz: 100,7 g Węglowodany: 307,1 g Błonnik: 41,9 g Sód: 2092,47 mg NKT: 22,97 g Cukry proste: 34,8 g</p>

Piątek 3.04.2026 WIELKI PIĄTEK

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2020 kcal Białko: 84,1 g Tłuszcz: 69,4 g Węglowodany: 280,2 g Błonnik: 32,4 g Sód: 1718,75 mg NKT: 23,9 g Cukry proste: 30 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2025 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 67,6 g Węglowodany: 279,2 g Błonnik: 15,8 g Sód: 1694,43 mg NKT: 23,5 g Cukry proste: 28,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2148 kcal Białko: 90,7 g Tłuszcz: 70,8 g Węglowodany: 294,2 g Błonnik: 16 g Sód: 1811,08 mg NKT: 25,36 g Cukry proste: 33,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – orzechy włoskie 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2160 kcal Białko: 87,4 g Tłuszcz: 85,3 g Węglowodany: 278,9 g Błonnik: 38,5 g Sód: 1804,15 mg NKT: 25,41 g Cukry proste: 31,9 g</p>

Sobota 4.04.2026 WIELKA SOBOTA

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - ogórek kiszony 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2130 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 69,1 g Węglowodany: 286 g Błonnik: 30,4 g Sód: 2924,55 mg NKT: 29,9 g Cukry proste: 22,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 40g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - marchew gotowana 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2021 kcal Białko: 113,9 g Tłuszcz: 56,2 g Węglowodany: 269,1 g Błonnik: 15,8 g Sód: 1740,41 mg NKT: 26,47 g Cukry proste: 21,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 60g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - marchew gotowana 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2097 kcal Białko: 116,9 g Tłuszcz: 57,8 g Węglowodany: 279,9 g Błonnik: 15,8 g Sód: 1740,41 mg NKT: 26,47 g Cukry proste: 21,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - kefir 150 ml (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - ogórek kiszony 50g - rukola 10g <p>Drugie śniadanie: sok pomidorowy 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2002 kcal Białko: 96,7 g Tłuszcz: 66,2 g Węglowodany: 268,2 g Błonnik: 36,8 g Sód: 2477,52 mg NKT: 28,65 g Cukry proste: 17,7 g</p>

Niedziela 5.04.2026 WIELKANOC

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - biała kielbaska na ciepło 100g (GLU,SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - majonez 15g (JAJ,GOR,SOJ) - papryka 50g - babka piaskowa 50g (MLE,JAJ,GLU) - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU,SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2628 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcz: 103,5 g Węglowodany: 324,9 g Błonnik: 36,1 g Sód: 2410,86 mg NKT: 31,44 g Cukry proste: 54,5 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - biała kielbaska na ciepło 100g (GLU,SOJ) - białko jaja gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - babka piaskowa 50g (MLE,JAJ,GLU) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta biała gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2389 kcal Białko: 89,1 g Tłuszcz: 80,7 g Węglowodany: 322,5 g Błonnik: 23,5 g Sód: 2066,5 mg NKT: 22,06 g Cukry proste: 54,9 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - biała kielbaska na ciepło 100g (GLU,SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - babka piaskowa 50g (MLE,JAJ,GLU) - kefir 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2485 kcal Białko: 93,3 g Tłuszcz: 87,5 g Węglowodany: 327,1 g Błonnik: 23,5 g Sód: 2170,25 mg NKT: 23,51 g Cukry proste: 55 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - biała kielbaska na ciepło 100g (GLU,SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - majonez 15g (JAJ,GOR,SOJ) - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: kefir 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU,SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta biała gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2400 kcal Białko: 98,2 g Tłuszcz: 91,9 g Węglowodany: 296,3 g Błonnik: 39,2 g Sód: 2508,19 mg NKT: 25,12 g Cukry proste: 36,2 g</p>

Poniedziałek 6.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - ogórek kiszony 50 g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU, MLE, JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2468 kcal Białko: 119,9 g Tłuszcz: 103,7 g Węglowodany: 281,2 g Błonnik: 33 g Sód: 2366 mg NKT: 24,25 g Cukry proste: 22,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU, MLE, JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2634 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 79,4 g Węglowodany: 319,8 g Błonnik 22,8 g Sód: 2409,65 mg NKT: 27,08 g Cukry proste: 24,5 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - deser chia z owocami 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU, MLE, JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2729 kcal Białko: 132,2 g Tłuszcz: 115 g Węglowodany: 299,4 g Błonnik: 24,8 g Sód: 2770 mg NKT: 27,91 g Cukry proste: 26,1 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - ogórek kiszony 50 g - rukola 10g <p>Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU, MLE, JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2511 kcal Białko: 122 g Tłuszcz: 106,8 g Węglowodany: 279,8 g Błonnik: 38,5 g Sód: 2506,85 mg NKT: 25,08 g Cukry proste: 19,6 g</p>

Wtorek 7.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	Energia: 2231 kcal Białko: 89,8 g Tłuszcz: 74,8 g Węglowodany: 314,6 g Błonnik: 35,8 g Sód: 2429,45 mg NKT: 30,52 g Cukry proste: 31,7 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	Energia: 2349 kcal Białko: 99,9 g Tłuszcz: 79,1 g Węglowodany: 318,7 g Błonnik: 23,5 g Sód: 2020,13 mg NKT: 26,76 g Cukry proste: 31,2 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 60 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	Energia: 2437 kcal Białko: 103,5 g Tłuszcz: 81,8 g Węglowodany: 330,1 g Błonnik: 23,5 g Sód: 2020,13 mg NKT: 27,56 g Cukry proste: 31,2 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny 150g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: migdały 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny razowy z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - mandarynka 1 szt</p>	Energia: 2103 kcal Białko: 88,3 g Tłuszcz: 81,9 g Węglowodany: 270,9 g Błonnik: 41 g Sód: 2416,70 mg NKT: 25,42 g Cukry proste: 26,5 g

Środa 8.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300 ml (GLU) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	Energia: 2009 kcal Białko: 110,6 g Tłuszcz: 58 g Węglowodany: 276,5 g Błonnik: 36,9 g Sód: 2176,94 mg NKT: 26,85 g Cukry proste: 27,1 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	Energia: 2026 kcal Białko: 100,1 g Tłuszcz: 61,1 g Węglowodany: 279,9 g Błonnik: 25,6 g Sód: 1879,56 mg NKT: 25,05 g Cukry proste: 32,8 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 60g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	Energia: 2134 kcal Białko: 113,8 g Tłuszcz: 68,3 g Węglowodany: 277,2 g Błonnik: 25,4 g Sód: 2131,66 mg NKT: 27,2 g Cukry proste: 28,1 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300 ml (GLU) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	Energia: 2006 kcal Białko: 110,7 g Tłuszcz: 57,9 g Węglowodany: 276,8 g Błonnik: 39,3 g Sód: 2310,14 mg NKT: 27,24 g Cukry proste: 29,8 g

Czwartek 9.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	Energia: 2020 kcal Białko: 101,8 g Tłuszcz: 68,1 g Węglowodany: 265,9 g Błonnik: 31,9 g Sód: 2406,23 mg NKT: 29,58 g Cukry proste: 19,6 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	Energia: 2026 kcal Białko: 106,4 g Tłuszcz: 60,9 g Węglowodany: 273,3 g Błonnik: 23 g Sód: 2331,24 mg NKT: 26,14 g Cukry proste: 23,4 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g - jogurt owocowy 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	Energia: 2145 kcal Białko: 113,8 g Tłuszcz: 65,3 g Węglowodany: 285,3 g Błonnik: 23,3 g Sód: 2479,84 mg NKT: 27,94 g Cukry proste: 23,4 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	Energia: 2010 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 68,7 g Węglowodany: 260,5 g Błonnik: 33,4 g Sód: 2570,38 mg NKT: 20,55 g Cukry proste: 16 g

Piątek 10.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - dżem 20g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2120 kcal Białko: 89,2 g Tłuszcz: 46,9 g Węglowodany: 351,2 g Błonnik: 37,6 g Sód: 1772 mg NKT: 23,20 g Cukry proste: 48,2 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - dżem 20g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2194 kcal Białko: 90,9 g Tłuszcz: 50,5 g Węglowodany: 355,3 g Błonnik: 27,6 g Sód: 1756,7 mg NKT: 24,41 g Cukry proste: 49 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - dżem 20g - sałata 10g - monte 1 szt (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2301 kcal Białko: 92,4 g Tłuszcz: 57,8 g Węglowodany: 364 g Błonnik: 27,6 g Sód: 1756,7 mg NKT: 24,41 g Cukry proste: 49 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2043 kcal Białko: 84,1 g Tłuszcz: 54,7 g Węglowodany: 316,2 g Błonnik: 41,5 g Sód: 1699,95 mg NKT: 23,86 g Cukry proste: 31,1 g</p>