

Sobota 11.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2088 kcal Białko: 84,4 g Tłuszcz: 65,5 g Węglowodany: 303,3 g Błonnik: 34,5 g Sód: 1834,7 mg NKT: 28,6 g Cukry proste: 20,8 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2123 kcal Białko: 86,6 g Tłuszcz: 65,1 g Węglowodany: 304,4 g Błonnik: 21,3 g Sód: 1782,7 mg NKT: 29,8 g Cukry proste: 19,2 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g - deser chia z owocami 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2218 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 69,5 g Węglowodany: 314,6 g Błonnik: 25,3 g Sód: 1822,4 mg NKT: 25,9 g Cukry proste: 20,8 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) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2039 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 70,8 g Węglowodany: 268,8 g Błonnik: 23,6 g Sód: 1039,3 mg NKT: 27 g Cukry proste: 20 g</p>

Niedziela 12.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 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 - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - 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: ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2168 kcal Białko: 106,6 g Tłuszcz: 74,1 g Węglowodany: 282,9 g Błonnik: 32,3 g Sód: 2779,1 mg NKT: 26,9 g Cukry proste: 29,7 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2154 kcal Białko: 107,9 g Tłuszcz: 69,7 g Węglowodany: 281,5 g Błonnik: 17,8 g Sód: 2296,5 mg NKT: 28,3 g Cukry proste: 31,5 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszonek 10g - kefir 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2235 kcal Białko: 115,1 g Tłuszcz: 73,4 g Węglowodany: 286,8 g Błonnik: 18,1 g Sód: 2283,1 mg NKT: 29,5 g Cukry proste: 31,5 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) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU, SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - roszonek 10g Drugie śniadanie: kefir 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - 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: 2024 kcal Białko: 103,3 g Tłuszcz: 67,2 g Węglowodany: 256,4 g Błonnik: 19,1 g Sód: 2778,3 mg NKT: 21 g Cukry proste: 24,4 g</p>

Poniedziałek 13.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron 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) - pasta jajeczna 40 g (JAJ, MLE) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - 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 polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2034 kcal Białko: 106,3 g Tłuszcz: 64,3 g Węglowodany: 272,8 g Błonnik: 35,4 g Sód: 2463,2 mg NKT: 22,5 g Cukry proste: 28,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - brokuł gotowany 130g - 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 polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2124 kcal Białko: 107,6 g Tłuszcz: 65,5 g Węglowodany: 286,4 g Błonnik: 24,4 g Sód: 1853,5 mg NKT: 25,1 g Cukry proste: 31,1 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - monte 55g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - brokuł gotowany 130g - 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 polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2249 kcal Białko: 112,9 g Tłuszcz: 73,4 g Węglowodany: 294,4 g Błonnik: 24,2 g Sód: 1904,3 mg NKT: 25,4 g Cukry proste: 30,8 g</p>
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) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – jogurt naturalny 100 g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - 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 polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2004 kcal Białko: 106,3 g Tłuszcz: 64,4 g Węglowodany: 256 g Błonnik: 17,5 g Sód: 1787,5 mg NKT: 22,9 g Cukry proste: 26,8 g</p>

Wtorek 14.04.2026

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) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - ser gouda 40g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU) - leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2209 kcal Białko: 111,3 g Tłuszcz: 64,9 g Węglowodany: 311,1 g Błonnik: 45,4 g Sód: 2498,7 mg NKT: 26,6 g Cukry proste: 46,2 g</p>
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) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU) - leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2235 kcal Białko: 109,8 g Tłuszcz: 63,6 g Węglowodany: 316,2 g Błonnik: 32,8 g Sód: 2419,4 mg NKT: 22,7 g Cukry proste: 41,9 g</p>
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) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU, MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU) - leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2359 kcal Białko: 117,5 g Tłuszcz: 67,1 g Węglowodany: 331,8 g Błonnik: 33,1 g Sód: 2489,9 mg NKT: 24,7 g Cukry proste: 47,2 g</p>
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) - galaretka drobiowa 120 g (GLU) - ser gouda 20g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: mus owocowy 100g (GLU)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU) - leczko z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g (GLU) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2126 kcal Białko: 108,8 g Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany: 290 g Błonnik: 35 g Sód: 1603 mg NKT: 14 g Cukry proste: 42,6 g</p>

Środa 15.04.2026

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) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - serek topiony 25g (MLE) - ogórek kiszony 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko pieczone 120g - ziemniaki 200g - surówka wielowarzywna 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2157 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcz: 80,6 g Węglowodany: 271,9 g Błonnik: 33,8 g Sód: 2770,1 mg NKT: 26,7 g Cukry proste: 19,3 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 kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko gotowane 120g - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2144 kcal Białko: 100,6 g Tłuszcz: 77,9 g Węglowodany: 270,2 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1874,4 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 16,8 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 kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko gotowane 120g - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2220 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 79,5 g Węglowodany: 281 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1874,5 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 16,8 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 60g (GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - serek topiony 25g (MLE) - ogórek kiszony 50g - rukola 10g <p>Drugie śniadanie: orzechy włoskie 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko pieczone 120g - ziemniaki 200g - surówka wielowarzywna 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2246 kcal Białko: 102,9 g Tłuszcz: 95,7 g Węglowodany: 252,5 g Błonnik: 25,6 g Sód: 2078,6 mg NKT: 27,7 g Cukry proste: 18,5 g</p>

Czwartek 16.04.2026

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 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"> - zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - 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) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2272 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 96,1 g Węglowodany: 261,4 g Błonnik: 39,3 g Sód: 2468,5 mg NKT: 22,9 g Cukry proste: 20,5 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 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"> - zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2361 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 100,7 g Węglowodany: 267,1 g Błonnik 26,4 g Sód: 2589,6 mg NKT: 24,4 g Cukry proste: 22,2 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 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - jogurt owocowy 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 60g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2466 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 103,7 g Węglowodany: 278,5 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2012 mg NKT: 26,3 g Cukry proste: 22,3 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 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - ogórek kiszony 50 g - rukola 10g <p>Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - kapusta czerwona gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2216 kcal Białko: 106,2 g Tłuszcz: 95,7 g Węglowodany: 237,5 g Błonnik: 22,3 g Sód: 2627,3 mg NKT: 23,2 g Cukry proste: 18,4 g</p>

Piątek 17.04.2026

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 ziemniaczana 300 ml (GLU) - naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - jabłko1 szt</p>	<p>Energia: 2128 kcal Białko: 79,2 g Tłuszcz: 55,1 g Węglowodany: 339 g Błonnik: 30 g Sód: 1806,4 mg NKT: 26,5 g Cukry proste: 17,6 g</p>
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,GLU,SOJ,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - jabłko1 szt</p>	<p>Energia: 2239 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 59,5 g Węglowodany: 340,9 g Błonnik: 18,6 g Sód: 1353,7 mg NKT: 27,8 g Cukry proste: 20,8 g</p>
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 40 g (RYB,GLU,SOJ,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2310 kcal Białko: 96,4 g Tłuszcz: 61,8 g Węglowodany: 347,1 g Błonnik: 19 g Sód: 1422,5 mg NKT: 28,6 g Cukry proste: 21,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - kefir 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: mus owocowy (GLU)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - naleśniki z serem i szpinakiem 300g (GLU,MLE,JAJ) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2028 kcal Białko: 75,2 g Tłuszcz: 54,2 g Węglowodany: 311,3 g Błonnik: 17,4 g Sód: 895 mg NKT: 26,5 g Cukry proste: 16,7 g</p>

Sobota 18.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty kiszonej 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek kiszony 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2031 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 64,7 g Węglowodany: 263,4 g Błonnik: 30,7 g Sód: 2224,2 mg NKT: 27,5 g Cukry proste: 11 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba z pary soute w sosie własnym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2004 kcal Białko: 104,2 g Tłuszcz: 60,1 g Węglowodany: 264,7 g Błonnik: 18,2 g Sód: 1934,2 mg NKT: 26,9 g Cukry proste: 19,9 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 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 - monte 55g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba z pary soute w sosie własnym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2170 kcal Białko: 121,4 g Tłuszcz: 72,8 g Węglowodany: 260,5 g Błonnik: 17,8 g Sód: 2331,3 mg NKT: 28,6 g Cukry proste: 15 g</p>
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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: migdały 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty kiszonej 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek kiszony 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2142 kcal Białko: 116,8 g Tłuszcz: 77,7 g Węglowodany: 244,8 g Błonnik: 19,6 g Sód: 2076,5 mg NKT: 27,6 g Cukry proste: 9,3 g</p>

Niedziela 19.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2064 kcal Białko: 119,4 g Tłuszcz: 69,2 g Węglowodany: 254,8 g Błonnik: 29,7 g Sód: 1470,5 mg NKT: 28,2 g Cukry proste: 19,2 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2069 kcal Białko: 120,7 g Tłuszcz: 66,3 g Węglowodany: 254 g Błonnik: 15,7 g Sód: 1441,6 mg NKT: 29,2 g Cukry proste: 17,5 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g - maślanka 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 60g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2124 kcal Białko: 126,3 g Tłuszcz: 67,9 g Węglowodany: 258,6 g Błonnik: 15,7 g Sód: 1501,6 mg NKT: 29,6 g Cukry proste: 17,5 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) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2005 kcal Białko: 118,8 g Tłuszcz: 67,4 g Węglowodany: 234,5 g Błonnik: 14,8 g Sód: 633,7 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 16,2 g</p>

Poniedziałek 20.04.2026

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) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - 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) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)</p>	<p>Energia: 2069 kcal Białko: 77,5 g Tłuszcz: 53,3 g Węglowodany: 332,8 g Błonnik: 30 g Sód: 1867,5 mg NKT: 26,2 g Cukry proste: 30,8 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) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - 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) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)</p>	<p>Energia: 2111 kcal Białko: 75,6 g Tłuszcz: 55,5 g Węglowodany: 336 g Błonnik: 20 g Sód: 1610,7 mg NKT: 22 g Cukry proste: 31,7 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) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g - actimel 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - 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) - serek śmietankowy 20g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)</p>	<p>Energia: 2187 kcal Białko: 78,6 g Tłuszcz: 57,1 g Węglowodany: 346,8 g Błonnik: 20 g Sód: 1610,7 mg NKT: 22 g Cukry proste: 31,7 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) - polędwica sopocka 20g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350 g (GLU, JAJ) - 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) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)</p>	<p>Energia: 2120 kcal Białko: 101,7 g Tłuszcz: 59,6 g Węglowodany: 300 g Błonnik: 18,3 g Sód: 2361,7 mg NKT: 26,2 g Cukry proste: 13,5 g</p>