

Wtorek 21.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta jajeczna 40 g (JAJ,MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100 g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brukselkowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ)</li> <li>- ogórek kiszony 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2248 kcal            Białko: 96,4 g            Tłuszcz: 74,5 g            Węglowodany: 313,1 g            Błonnik: 34 g            Sód: 1998,29 mg            NKT: 22 g            Cukry proste: 14,3 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z białek 40 g (JAJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100 g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ)</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2278 kcal            Białko: 95,1 g            Tłuszcz: 72,8 g            Węglowodany: 319,4 g            Błonnik: 20 g            Sód: 2462,07 mg            NKT: 25,6 g            Cukry proste: 17 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z białek 40 g (JAJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE)</li> <li>- jogurt owocowy 100 g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ)</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 60 g (RYB,MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2378 kcal            Białko: 99,8 g            Tłuszcz: 75,4 g            Węglowodany: 334,1 g            Błonnik: 20,2 g            Sód: 2522,82 mg            NKT: 23,2 g            Cukry proste: 22,3 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 60g (GLU)</li> <li>- bułka grahamka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta jajeczna 40 g (JAJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt naturalny 100 g (MLE)</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie</b> – orzechy włoskie 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brukselkowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ)</li> <li>- ogórek kiszony 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2397 kcal            Białko: 103,2 g            Tłuszcz: 91,6 g            Węglowodany: 300 g            Błonnik: 25,8 g            Sód: 2369,79 mg            NKT: 24,2 g            Cukry proste: 14,5 g</p>

Środa 22.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- hummus z ciecierzycy 40 g <b>(GLU,SEZ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- kotlet mielony wieprzowy 120 g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- buraczki na ciepło 130g <b>(MLE)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2389 kcal            Białko: 93 g            Tłuszcz: 95,9 g            Węglowodany: 304,2 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"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg z koperkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- buraczki na ciepło 130g <b>(MLE)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2335 kcal            Białko: 95,9 g            Tłuszcz: 91,2 g            Węglowodany: 290,6 g            Błonnik: 23 g            Sód: 2225,5 mg            NKT: 28,55 g            Cukry proste: 30,5 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg z koperkiem 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li>- maślanka 100ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- buraczki na ciepło 130g <b>(MLE)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2379 kcal            Białko: 99,1 g            Tłuszcz: 92,7 g            Węglowodany: 295,1 g            Błonnik: 23 g            Sód: 2285,5 mg            NKT: 25,89 g            Cukry proste: 30,5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- hummus z ciecierzycy 40 g <b>(GLU,SEZ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> maślanka 100ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- kotlet mielony wieprzowy 120 g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- buraczki na ciepło 130g <b>(MLE)</b></li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2317 kcal            Białko: 92,7 g            Tłuszcz: 95 g            Węglowodany: 278,6 g            Błonnik: 23,5 g            Sód: 1907,42 mg            NKT: 22,57 g            Cukry proste: 26,2 g</p>

Czwartek 23.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU)</li> <li>- kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU)</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2036 kcal            Białko: 94,8 g            Tłuszcz: 61,4 g            Węglowodany: 294,2 g            Błonnik: 38,6 g            Sód: 2369,45 mg            NKT: 27,4 g            Cukry proste: 18,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 300 ml (GLU)</li> <li>- kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU)</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2137 kcal            Białko: 93,2 g            Tłuszcz: 69,6 g            Węglowodany: 296,6 g            Błonnik: 26,4 g            Sód: 2430,85 mg            NKT: 26,58 g            Cukry proste: 20,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- monte 1 szt (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 300 ml (GLU)</li> <li>- kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU)</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2244 kcal            Białko: 94,8 g            Tłuszcz: 77 g            Węglowodany: 305,4 g            Błonnik: 26,4 g            Sód: 2430,90 mg            NKT: 26,58 g            Cukry proste: 20,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU)</li> <li>- kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU)</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 120g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2004 kcal            Białko: 95,8 g            Tłuszcz: 59,5 g            Węglowodany: 280,9 g            Błonnik: 23,1 g            Sód: 1950,7 mg            NKT: 26,16 g            Cukry proste: 19,9 g</p>

Piątek 24.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z zielonego groszku 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2208 kcal            Białko: 99,9 g            Tłuszcz: 72,8 g            Węglowodany: 302,3 g            Błonnik: 35,3 g            Sód: 1708,68 mg            NKT: 28,44 g            Cukry proste: 18,3 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką pietruszki 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa 300 ml <b>(SEL)</b></li> <li>- knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2074 kcal            Białko: 82,8 g            Tłuszcz: 58,4 g            Węglowodany: 311,7 g            Błonnik: 20,4 g            Sód: 1659,36 mg            NKT: 24,74 g            Cukry proste: 20,9 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką pietruszki 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- actimel 1 szt 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa 300 ml <b>(SEL)</b></li> <li>- knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2175 kcal            Białko: 90,1 g            Tłuszcz: 60,8 g            Węglowodany: 322,7g            Błonnik: 20,4 g            Sód: 1781,36 mg            NKT: 24,05 g            Cukry proste: 20,9 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kefir 150 ml <b>(MLE)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> sok pomidorowy 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z zielonego groszku 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pierogi ruskie 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- ogórki kiszone 130 g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2018 kcal            Białko: 87,8 g            Tłuszcz: 75,4 g            Węglowodany: 245,3 g            Błonnik: 34 g            Sód: 2512,05 mg            NKT: 24,65 g            Cukry proste: 5,6 g</p>

Sobota 25.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- kapusta kiszona 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2008 kcal            Białko: 94,8 g            Tłuszcz: 48,7 g            Węglowodany: 311,2 g            Błonnik: 36,1 g            Sód: 2306,78 mg            NKT: 21,54 g            Cukry proste: 32,8 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2035 kcal            Białko: 98,7 g            Tłuszcz: 50,9 g            Węglowodany: 302,3 g            Błonnik: 20,6 g            Sód: 1789,48mg            NKT: 22,74 g            Cukry proste: 39,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- kefir 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2085 kcal            Białko: 102,1 g            Tłuszcz: 52,9 g            Węglowodany: 307 g            Błonnik: 20,6 g            Sód: 1827,48 mg            NKT: 22,93 g            Cukry proste: 39,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE)</li> <li>- jajko gotowane 50g</li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> kefir 100g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> <li>- kapusta kiszona 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2013 kcal            Białko: 101 g            Tłuszcz: 52,4 g            Węglowodany: 287,7 g            Błonnik: 21 g            Sód: 1918,13 mg            NKT: 22,77 g            Cukry proste: 30g</p>

Niedziela 26.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU,SEL)</li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- udko pieczone 120g</li> <li>- kapusta biała gotowana 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2368 kcal            Białko: 128 g            Tłuszcz: 93,3 g            Węglowodany: 268,6 g            Błonnik: 32 g            Sód: 2361,81 mg            NKT: 26,79 g            Cukry proste: 18,8 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU, SEL)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- udko gotowane 120g</li> <li>- gotowany szpinak 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2389 kcal            Białko: 129,1 g            Tłuszcz: 92,6 g            Węglowodany: 268,5 g            Błonnik 18,4 g            Sód: 2297,81 mg            NKT: 26,9 g            Cukry proste: 17,3 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU, SEL)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- deser chia z owocami 100g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- udko gotowane 120g</li> <li>- gotowany szpinak 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2484 kcal            Białko: 133,5 g            Tłuszcz: 97 g            Węglowodany: 278,7g            Błonnik: 22,4 g            Sód: 2237,51 mg            NKT: 25,95 g            Cukry proste: 18,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU, SEL)</li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> deser chia z owocami 100g (MLE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- udko pieczone 120g</li> <li>- kapusta biała gotowana 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2360 kcal            Białko: 128,6 g            Tłuszcz: 94,4 g            Węglowodany: 254 g            Błonnik: 20,1 g            Sód: 2204,76 mg            NKT: 25,38 g            Cukry proste: 17,4 g</p>

Poniedziałek 27.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL)</li> <li>- ser topiony 25g (GLU,MLE)</li> <li>- buraki kiszone 50 g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU)</li> <li>- Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2211 kcal            Białko: 89,8 g            Tłuszcz: 74,8 g            Węglowodany: 309,6 g            Błonnik: 35,8 g            Sód: 2429,45 mg            NKT: 30,52 g            Cukry proste: 31,7 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (GLU,MLE)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU)</li> <li>- Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2236 kcal            Białko: 92,8 g            Tłuszcz: 74,5 g            Węglowodany: 307,4 g            Błonnik: 21,9 g            Sód: 1938,5 mg            NKT: 26,88 g            Cukry proste: 24,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z ryby gotowanej 60 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (GLU,MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU)</li> <li>- Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2324 kcal            Białko: 96,4 g            Tłuszcz: 77,2g            Węglowodany: 218,8 g            Błonnik: 21,9 g            Sód: 1938,5 mg            NKT: 25,68 g            Cukry proste: 24,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt naturalny 150g (MLE)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL)</li> <li>- ser topiony 25g (GLU,MLE)</li> <li>- buraki kiszone 50 g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> migdały 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU)</li> <li>- Makaron drobny razowy z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ)</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> - maślanka 100 ml (MLE)</p>	<p>Energia: 2040 kcal            Białko: 89,9 g            Tłuszcz: 82,1g            Węglowodany: 241,8 g            Błonnik: 20,8 g            Sód: 1470,4 mg            NKT: 25,08 g            Cukry proste: 15,93 g</p>

Wtorek 28.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa zalewajka 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2185 kcal            Białko: 105,2 g            Tłuszcz: 80,9 g            Węglowodany: 270,1 g            Błonnik: 36,7 g            Sód: 2218,73 mg            NKT: 26,04 g            Cukry proste: 20,95 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grysikowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>-ziemniaki 200 g</li> <li>-warzywa gotowane 130 g</li> <li>-kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2154 kcal            Białko: 91,3 g            Tłuszcz: 80,9 g            Węglowodany: 271,7 g            Błonnik: 24,2 g            Sód: 1876,07 mg            NKT: 25,38 g            Cukry proste: 28,43g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- maślanka 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grysikowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>-ziemniaki 200 g</li> <li>-warzywa gotowane 130 g</li> <li>-kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 60g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2262 kcal            Białko: 105 g            Tłuszcz: 88 g            Węglowodany: 269 g            Błonnik: 24 g            Sód: 2128,17 mg            NKT: 24,53 g            Cukry proste: 23,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> mus owocowy 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa zalewajka 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2120 kcal            Białko: 104,1 g            Tłuszcz: 79,7 g            Węglowodany: 248 g            Błonnik: 20,7 g            Sód: 1346,78 mg            NKT: 25,15 g            Cukry proste: 20,3 g</p>

Środa 29.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z rzodkiewką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- kotlet schabowy smażony 120g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z szynką konserwową 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	Energia: 2015 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz: 68,1 g Węglowodany: 264,5g Błonnik: 32,5 g Sód: 2174,23 mg NKT: 24,6 g Cukry proste: 16,43 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- schab soute pieczony w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- cukinia gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z szynką konserwową 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	Energia: 2000 kcal Białko: 102,8 g Tłuszcz: 60,2 g Węglowodany: 270,5 g Błonnik: 21,1 g Sód: 2216,24mg NKT: 25,64 g Cukry proste: 18,5 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- schab soute pieczony w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- cukinia gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z szynką konserwową 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	Energia: 2119 kcal Białko: 110,2 g Tłuszcz: 64,6 g Węglowodany: 282,5 g Błonnik: 21,5 g Sód: 2164,84 mg NKT: 24,44 g Cukry proste: 18,5 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z rzodkiewką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> jogurt naturalny 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- kotlet schabowy smażony 120g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z szynką konserwową 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	Energia: 2009 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 251 g Błonnik: 15,7 g Sód: 1533,43 mg NKT: 24,91 g Cukry proste: 14,4 g

Czwartek 30.04.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ)</li> <li>- kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU,SEZ)</li> <li>- ziemniaki 200 g (GLU)</li> <li>- kapusta biała gotowana 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2129 kcal            Białko: 94,2 g            Tłuszcz: 57,1 g            Węglowodany: 298,2 g            Błonnik: 33,5 g            Sód: 1961,12 mg            NKT: 22,94 g            Cukry proste: 37,1 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE)</li> <li>- filet saute w sosie koperkowym (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g (GLU)</li> <li>- brokuł gotowany 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2001 kcal            Białko: 98,6 g            Tłuszcz: 49,6 g            Węglowodany: 299,3 g            Błonnik: 23,6 g            Sód: 1705,97 mg            NKT: 23,64 g            Cukry proste: 38 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- monte 1 szt (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE)</li> <li>- filet saute w sosie koperkowym (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g (GLU)</li> <li>- brokuł gotowany 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2125 kcal            Białko: 103,6 g            Tłuszcz: 57,3 g            Węglowodany: 308,1g            Błonnik: 23,6 g            Sód: 1828,37 mg            NKT: 23,74 g            Cukry proste: 38 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka grahamka 60g (GLU)</li> <li>- chleb razowy 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ)</li> <li>- kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU,SEZ)</li> <li>- ziemniaki 200 g (GLU)</li> <li>- kapusta biała gotowana 130 g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2001 kcal            Białko: 96,9 g            Tłuszcz: 60,5 g            Węglowodany: 275,5 g            Błonnik: 23,1 g            Sód: 1328,02 mg            NKT: 26,7 g            Cukry proste: 31,71 g</p>