

Piątek 01.05.2026

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 ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,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>- twaróg z ogórkiem 40g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2139 kcal            Białko: 82,3 g            Tłuszcz: 57,2 g            Węglowodany: 331,7 g            Błonnik: 27,2 g            Sód: 1801,7 mg            NKT: 28,3 g            Cukry proste: 11 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,GLU,SOJ,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 ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,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>- twaróg z koperkiem 40g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2156 kcal            Białko: 85,9 g            Tłuszcz: 56,9 g            Węglowodany: 327,1 g            Błonnik: 14,1 g            Sód: 1267,5 mg            NKT: 29,7 g            Cukry proste: 12,5 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 40 g (RYB,GLU,SOJ,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (GLU,MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- maślanka 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,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>- twaróg z koperkiem 60g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2224 kcal            Białko: 92,2 g            Tłuszcz: 59,2 g            Węglowodany: 332,5 g            Błonnik: 14,1 g            Sód: 1337,8 mg            NKT: 28,6 g            Cukry proste: 12,5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna 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>- 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> mus owocowy (GLU)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- naleśniki z serem i szpinakiem 300g (GLU,MLE,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>- twaróg z ogórkiem 40g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2008 kcal            Białko: 72,2 g            Tłuszcz: 78,7 g            Węglowodany: 255,1 g            Błonnik: 15,1 g            Sód: 1393,4 mg            NKT: 26,7 g            Cukry proste: 13,3 g</p>

Sobota 02.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie 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>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- jajko gotowane 50g (JAJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ)</li> <li>- ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty kiszzonej 130g</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>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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"> <li>- zupa mleczna – płatki pszenne 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>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ)</li> <li>- ryba z pary soute w sosie własnym 180g (RYB, GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- brokuł gotowany 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>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2007 kcal            Białko: 110,3 g            Tłuszcz: 60,3 g            Węglowodany: 259,1 g            Błonnik: 18 g            Sód: 2138,8 mg            NKT: 27 g            Cukry proste: 19,7 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki pszenne 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>- prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ)</li> <li>- jajko gotowane 50g (JAJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- monte 55g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ)</li> <li>- ryba z pary soute w sosie własnym 180g (RYB, GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- brokuł gotowany 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>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2114 kcal            Białko: 111,8 g            Tłuszcz: 67,6 g            Węglowodany: 267,8 g            Błonnik: 18 g            Sód: 2138,8 mg            NKT: 27 g            Cukry proste: 19,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie 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>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- jajko gotowane 50g (JAJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> migdały 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ)</li> <li>- ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty kiszzonej 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>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2109 kcal            Białko: 110 g            Tłuszcz: 77,1 g            Węglowodany: 244,7 g            Błonnik: 19,6 g            Sód: 2031,7 mg            NKT: 27,4 g            Cukry proste: 9,2 g</p>

Niedziela 03.05.2026

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>- hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ)</li> <li>- szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- roszonek 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 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 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ser gouda 40g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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"> <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>- twarożek z natką 40g (MLE)</li> <li>- szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</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>- mozzarella 40g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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"> <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>- twarożek z natką 40 g (MLE)</li> <li>- szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> <li>- kefir 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</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>- mozzarella 60g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane 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>- hummus z ciecierzycy 40 g (GLU, SEZ)</li> <li>- szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> kefir 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</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>- ser gouda 40g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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 04.05.2026

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>- galaretka drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml <b>(SEL, GLU, JAJ)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</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>- twaróg ze szczypiorkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	Energia: 2257 kcal Białko: 112,8 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 314,9 g Błonnik: 45,6 g Sód: 2551,6 mg NKT: 27,5 g Cukry proste: 41,2 g
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>- galaretka drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml <b>(SEL, GLU, JAJ)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</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>- twaróg z koperkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	Energia: 2283 kcal Białko: 111,3 g Tłuszcz: 66,7 g Węglowodany: 320 g Błonnik: 32,9 g Sód: 2472,3 mg NKT: 23,6 g Cukry proste: 41,9 g
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>- galaretka drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- budyń mleczny czekoladowy 100g <b>(GLU, MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml <b>(SEL, GLU, JAJ)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</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>- twaróg z koperkiem 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	Energia: 2407 kcal Białko: 119 g Tłuszcz: 70,1 g Węglowodany: 335,6 g Błonnik: 33,2 g Sód: 2542,8 mg NKT: 25,6 g Cukry proste: 47,2 g
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>- galaretka drobiowa 120 g <b>(GLU)</b></li> <li>- ser gouda 20g <b>(MLE)</b></li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> mus owocowy 100g <b>(GLU)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml <b>(SEL, GLU, JAJ)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g <b>(GLU)</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>- twaróg ze szczypiorkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	Energia: 2174 kcal Białko: 110,3 g Tłuszcz: 66,6 g Węglowodany: 293,7 g Błonnik: 35,1 g Sód: 1655,9 mg NKT: 27 g Cukry proste: 42,6 g

Wtorek 05.05.2026

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>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek topiony 25g (MLE)</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko pieczone 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka wielowarzywna 130g</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 ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane 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>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko gotowane 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- warzywa gotowane 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>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane 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>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- actimel 1 szt 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko gotowane 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- warzywa gotowane 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>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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"> <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 60g (GLU)</li> <li>- bułka grahamka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek topiony 25g (MLE)</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> orzechy włoskie 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko pieczone 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka wielowarzywna 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>- sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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>

Środa 06.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne 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>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 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>- kapusta czerwona gotowana 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>- szynka prasowana z indyka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</b></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"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne 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>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 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>- marchew gotowana 130g</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>- szynka prasowana z indyka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</b></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"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne 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>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 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>- marchew gotowana 130g</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>- szynka prasowana z indyka 60g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</b></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"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne 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>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100g (MLE)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 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>- kapusta czerwona gotowana 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>- szynka prasowana z indyka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</b></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>

Czwartek 07.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU, JAJ)</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>- pasta jajeczna 40 g <b>(JAJ, MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza gryczana 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g <b>(GLU, SOJ)</b></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"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU, JAJ)</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>- pasta z białek 40 g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- brokuł gotowany 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>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g <b>(GLU, SOJ)</b></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"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU, JAJ)</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>- pasta z białek 40 g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- monte 55g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- brokuł gotowany 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>- pasta z tuńczyka 60 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g <b>(GLU, SOJ)</b></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"> <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>- pasta jajeczna 40 g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie</b> – sok pomidorowy 200 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza gryczana 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</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>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Energia: 2017 kcal            Białko: 103,9 g            Tłuszcz: 63,7 g            Węglowodany: 274,8 g            Błonnik: 38,2 g            Sód: 2115,9 mg            NKT: 22,4 g            Cukry proste: 31,7 g</p>

Piątek 08.05.2026

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>- twarożek z koperkiem 40 g (MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE)</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>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)</p>	<p>Energia: 2071 kcal            Białko: 75,6 g            Tłuszcz: 53,7 g            Węglowodany: 333,9 g            Błonnik: 30 g            Sód: 1776,5 mg            NKT: 21,5 g            Cukry proste: 30,9 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>- twarożek z koperkiem 40 g (MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE)</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>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)</p>	<p>Energia: 2113 kcal            Białko: 73,7 g            Tłuszcz: 56 g            Węglowodany: 337,1 g            Błonnik: 20 g            Sód: 1519,7 mg            NKT: 22,3 g            Cukry proste: 31,8 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>- twarożek z koperkiem 40 g (MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- actimel 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE)</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>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)</p>	<p>Energia: 2189 kcal            Białko: 76,7 g            Tłuszcz: 57,6 g            Węglowodany: 347,9 g            Błonnik: 20 g            Sód: 1519,7 mg            NKT: 22,3 g            Cukry proste: 31,8 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>- twarożek z koperkiem 40 g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 20g (GLU, SOJ)</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 krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- risotto z ryżu brązowego z indykiem i warzywami 350g (GLU)</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>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)</p>	<p>Energia: 2015 kcal            Białko: 92,7 g            Tłuszcz: 55,4 g            Węglowodany: 294,3 g            Błonnik: 24,6 g            Sód: 1750,3 mg            NKT: 25,1 g            Cukry proste: 20,3 g</p>

Sobota 09.05.2026

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>- kakao 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>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- miód 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</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>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>Energia: 2106 kcal            Białko: 84,9 g            Tłuszcz: 65,6 g            Węglowodany: 307,5 g            Błonnik: 35 g            Sód: 1836,1 mg            NKT: 28,6 g            Cukry proste: 21 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>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <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>- miód 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- marchew gotowana 130g</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>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>Energia: 2141 kcal            Białko: 87,1 g            Tłuszcz: 65,1 g            Węglowodany: 308,5 g            Błonnik: 21,8 g            Sód: 1784,2 mg            NKT: 29,8 g            Cukry proste: 19,3 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>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <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>- miód 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- deser chia z owocami 100g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- marchew gotowana 130g</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>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>Energia: 2236 kcal            Białko: 91,5 g            Tłuszcz: 69,5 g            Węglowodany: 318,8 g            Błonnik: 25,8 g            Sód: 1823,9 mg            NKT: 25,9 g            Cukry proste: 20,9 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>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- serek śmietankowy 20g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> deser chia z owocami 100g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</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>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>Energia: 2057 kcal            Białko: 87,5 g            Tłuszcz: 70,8 g            Węglowodany: 273 g            Błonnik: 24,1 g            Sód: 1040,7 mg            NKT: 26 g            Cukry proste: 20,1 g</p>

Niedziela 10.05.2026

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>- twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- kotlet drobiowy smażony 120g (GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 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>- kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2042 kcal            Białko: 113 g            Tłuszcz: 69,6 g            Węglowodany: 254,8 g            Błonnik: 29,7 g            Sód: 1453,5 mg            NKT: 26,4 g            Cukry proste: 19,2 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>- twarożek z natką 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- filec z kurczaka z pary 120 g</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 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2071 kcal            Białko: 114,9 g            Tłuszcz: 69,1 g            Węglowodany: 253,9 g            Błonnik: 15,2 g            Sód: 1424,6 mg            NKT: 27,6 g            Cukry proste: 16,7 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>- twarożek z natką 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li>- maślanka 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- filec z kurczaka z pary 120 g</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 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 60g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2126 kcal            Białko: 120,5 g            Tłuszcz: 70,7 g            Węglowodany: 258,4 g            Błonnik: 15,2 g            Sód: 1484,6 mg            NKT: 28 g            Cukry proste: 16,7 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 mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> maślanka 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- kotlet drobiowy smażony 120g (GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 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>- kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2002 kcal            Białko: 112,9 g            Tłuszcz: 67,9 g            Węglowodany: 238,5 g            Błonnik: 14,8 g            Sód: 616,7 mg            NKT: 25,3 g            Cukry proste: 16,2 g</p>

