

Poniedziałek 11.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - ogórek kiszony 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100 g (MLE)</p>	<p>Energia: 2087 kcal Białko: 98,7 g Tłuszcz: 60,2 g Węglowodany: 303,5 g Błonnik: 36,7 g Sód: 2066,87 mg NKT: 27 g Cukry proste: 14,2 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100 g (MLE)</p>	<p>Energia: 2185 kcal Białko: 96,1 g Tłuszcz: 65,1 g Węglowodany: 311,7 g Błonnik: 19,8 g Sód: 2036,4 mg NKT: 23,5 g Cukry proste: 17,5 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100 g (MLE)</p>	<p>Energia: 2285 kcal Białko: 100,8 g Tłuszcz: 67,8 g Węglowodany: 326,4 g Błonnik: 20 g Sód: 2097,15 mg NKT: 20,6 g Cukry proste: 22,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – orzechy włoskie 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - ogórek kiszony 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100 g (MLE)</p>	<p>Energia: 2209 kcal Białko: 101,7 g Tłuszcz: 76,3 g Węglowodany: 297,1 g Błonnik: 40,2 g Sód: 2232,27 mg NKT: 25,1 g Cukry proste: 16,3 g</p>

Wtorek 12.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50 g - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2274 kcal Białko: 95,3 g Tłuszcz: 78,6 g Węglowodany: 312,3 g Błonnik: 37,7 g Sód: 1829,52 mg NKT: 22,6 g Cukry proste: 29,3 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2244 kcal Białko: 99,6 g Tłuszcz: 73,1 g Węglowodany: 304,9 g Błonnik: 23,3 g Sód: 2307,96 mg NKT: 25,7 g Cukry proste: 30,3 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - roszonek 10g - maślanka 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2319 kcal Białko: 106,6 g Tłuszcz: 76,3 g Węglowodany: 309,9 g Błonnik: 23,7 g Sód: 2516,56 mg NKT: 26,1 g Cukry proste: 30,3 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - roszonek 10g Drugie śniadanie: maślanka 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2321 kcal Białko: 102,6 g Tłuszcz: 82,5 g Węglowodany: 310,3 g Błonnik: 41,8 g Sód: 2153,32 mg NKT: 25,2 g Cukry proste: 30,6 g</p>

Środa 13.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2036 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 61,4 g Węglowodany: 299,2 g Błonnik: 38,6 g Sód: 2369,45 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 23,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2137 kcal Białko: 93,2 g Tłuszcz: 69,6 g Węglowodany: 396,6 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2430,85 mg NKT: 26,6 g Cukry proste: 20,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - monte 1 szt (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2244 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 77,5 g Węglowodany: 305,4 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2430,90 mg NKT: 25,58 g Cukry proste: 25,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2002 kcal Białko: 94,9 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 295,1 g Błonnik: 41,1 g Sód: 2871,65 mg NKT: 26,76 g Cukry proste: 27,7 g</p>

Czwartek 14.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<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"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2226 kcal Białko: 92,4 g Tłuszcz: 74,4 g Węglowodany: 305,4 g Błonnik: 21,3 g Sód: 1934,5 mg NKT: 21,9 g Cukry proste: 23,9 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 60 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2314 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 77,1 g Węglowodany: 316,8 g Błonnik: 21,3 g Sód: 1934,5 mg NKT: 23,7 g Cukry proste: 23,9 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny 150g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: migdały 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny razowy z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - maślanka 100 ml (MLE)</p>	<p>Energia: 2216 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 84,4 g Węglowodany: 288,6 g Błonnik: 39,9 g Sód: 2472,83 mg NKT: 21,4 g Cukry proste: 21,4 g</p>

Piątek 15.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - rzodkiewka 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - kapusta kiszona 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2017 kcal Białko: 106,6 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 272,5 g Błonnik: 31,9 g Sód: 2204,64 mg NKT: 27,5 g Cukry proste: 11,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 40g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - brokuł gotowany 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2038 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 57,3 g Węglowodany: 278,7 g Błonnik: 16,8 g Sód: 1989,54 mg NKT: 24,6 g Cukry proste: 13,8 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 60g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - brokuł gotowany 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2139 kcal Białko: 112,7 g Tłuszcz: 59,7 g Węglowodany: 289,7 g Błonnik: 16,8 g Sód: 2111,54 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 13,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - kefir 150 ml (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - rzodkiewka 50g - rukola 10g <p>Drugie śniadanie: sok pomidorowy 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml - kapusta kiszona 130g 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2003 kcal Białko: 105,8 g Tłuszcz: 59,1 g Węglowodany: 273,5 g Błonnik: 35,6 g Sód: 2091,84 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 14,3 g</p>

Sobota 16.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - dżem 20g - papryka 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2239 kcal Białko: 93,4 g Tłuszcz: 63,4 g Węglowodany: 341,9 g Błonnik: 40,2 g Sód: 2717,82 mg NKT: 21,4 g Cukry proste: 45,2 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 300 ml (SEL) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2329 kcal Białko: 95,4 g Tłuszcz: 67,8 g Węglowodany: 345,9 g Błonnik: 26,8 g Sód: 2000,52 mg NKT: 22,9 g Cukry proste: 46,7 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g - kefir 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 300 ml (SEL) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2379 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcz: 68,8 g Węglowodany: 350,6 g Błonnik: 26,8 g Sód: 2138,52 mg NKT: 24,1 g Cukry proste: 46,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - jajko gotowane 50g - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: kefir 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - ogórki kiszzone 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2278 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcz: 68,9 g Węglowodany: 332,7 g Błonnik: 41,5 g Sód: 1927,12 mg NKT: 23,8 g Cukry proste: 41 g</p>

Niedziela 17.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - ogórek kiszony 50 g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2368 kcal Białko: 128 g Tłuszcz: 93,3 g Węglowodany: 268,6 g Błonnik: 31 g Sód: 2361,81 mg NKT: 20,8 g Cukry proste: 18,8 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2379 kcal Białko: 128,6 g Tłuszcz: 92,5 g Węglowodany: 266,5 g Błonnik 17,8 g Sód: 2693,81 mg NKT: 26,9 g Cukry proste: 16,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - deser chia z owocami 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2474 kcal Białko: 133 g Tłuszcz: 96,9 g Węglowodany: 276,7 g Błonnik: 21,8 g Sód: 1733,51 mg NKT: 27,9 g Cukry proste: 18,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - ogórek kiszony 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2413 kcal Białko: 130 g Tłuszcz: 96,4 g Węglowodany: 272,2 g Błonnik: 36,5 g Sód: 2502,7 mg NKT: 21,6 g Cukry proste: 20,9 g</p>

Poniedziałek 18.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<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: 24,4 g Cukry proste: 21 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2152 kcal Białko: 91,1 g Tłuszcz: 80,9 g Węglowodany: 271,4 g Błonnik: 24 g Sód: 1875,67 mg NKT: 22,4 g Cukry proste: 28,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 60g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2260 kcal Białko: 104,8 g Tłuszcz: 88 g Węglowodany: 268,7 g Błonnik: 23,9 g Sód: 2127,8 mg NKT: 24,5 g Cukry proste: 23,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2177 kcal Białko: 103,4 g Tłuszcz: 80 g Węglowodany: 273,4 g Błonnik: 40,2 g Sód: 2321,43 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 25,3 g</p>

Wtorek 19.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy z serem smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kapusta czerwona gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2076 kcal Białko: 108,3 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 264,5 g Błonnik: 32,3 g Sód: 2512,27 mg NKT: 26,9 g Cukry proste: 16,3 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2049 kcal Białko: 104,1 g Tłuszcz: 60,2 g Węglowodany: 282,6 g Błonnik: 23,5 g Sód: 2296,26 mg NKT: 25,6 g Cukry proste: 19,8 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g - jogurt owocowy 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2168 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 64,6 g Węglowodany: 294,6 g Błonnik: 23,8 g Sód: 2444,86 mg NKT: 27,6 g Cukry proste: 19,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy z serem smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kapusta czerwona gotowana 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2086 kcal Białko: 110,2 g Tłuszcz: 72,6 g Węglowodany: 264,1 g Błonnik: 33,9 g Sód: 2676,47 mg NKT: 22,9 g Cukry proste: 17,8 g</p>

Środa 20.05.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU,SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - surówka z kapusty 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2004 kcal Białko: 93,8 g Tłuszcz: 57,3 g Węglowodany: 292 g Błonnik: 34 g Sód: 1963,02 mg NKT: 22,8 g Cukry proste: 20,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2006 kcal Białko: 99 g Tłuszcz: 50,2 g Węglowodany: 299 g Błonnik: 24,3 g Sód: 1754,17 mg NKT: 23,6 g Cukry proste: 20,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g - monte 1 szt (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2113 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcz: 57,5 g Węglowodany: 307,7 g Błonnik: 24,3 g Sód: 1754,17 mg NKT: 23,6 g Cukry proste: 20,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU,SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - surówka z kapusty 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2028 kcal Białko: 98,5 g Tłuszcz: 61,7 g Węglowodany: 286,5 g Błonnik: 39,4 g Sód: 2200,42 mg NKT: 26,2 g Cukry proste: 21,8 g</p>