

Sobota 11.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty kiszzonej 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek zielony 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100ml (MLE)	Energia: 1939 kcal Białko: 104,4 g Tłuszcz: 56,7 g Węglowodany: 263,7 g Błonnik: 30,7 g Sód: 2228,5 mg NKT: 27,2g Cukry proste: 11 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba z pary soute w sosie własnym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100ml (MLE)	Energia: 1931 kcal Białko: 107,3 g Tłuszcz: 54,3 g Węglowodany: 264,1 g Błonnik: 18 g Sód: 2134,5 mg NKT: 26 g Cukry proste: 18,9 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - monte 55g (MLE)	- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba z pary soute w sosie własnym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100ml (MLE)	Energia: 2038 kcal Białko: 108,8 g Tłuszcz: 61,6 g Węglowodany: 272,8 g Błonnik: 18 g Sód: 2141,0 mg NKT: 28 g Cukry proste: 18,9 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: migdały 30g	- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty kiszzonej 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek zielony 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100ml (MLE)	Energia: 1924 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 66,2 g Węglowodany: 233,7 g Błonnik: 19,1 g Sód: 2028,6 mg NKT: 28,4 g Cukry proste: 11,2 g

Niedziela 12.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z soczewicy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50 g - roszponka 10g	- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)	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
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z natką 40g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g	- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)	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
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z natką 40 g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g - kefir 100ml (MLE)	- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)	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
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z soczewicy 40 g (GLU, SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: kefir 100ml (MLE)	- rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	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

Poniedziałek 13.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - ser gouda 40g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g	- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (SEL, GLU, JAJ) - leczy z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek ze szczypiorkiem 40g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	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			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (SEL, GLU, JAJ) - leczy z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	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			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU, MLE)	- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (SEL, GLU, JAJ) - leczy z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 60g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	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			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120 g (GLU) - ser gouda 20g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 100g (GLU)	- zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (SEL, GLU, JAJ) - leczy z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g (GLU) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek ze szczypiorkiem 40g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	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 14.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - serek topiony 25g (MLE) - rzodkiewka 50g - rukola 10g	- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko pieczone 120g - ziemniaki 200g - surówka wielowarzywna 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)	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
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko gotowane 120g - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)	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
DIETA BOGATO BIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE)	- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko gotowane 120g - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)	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
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - serek topiony 25g (MLE) - rzodkiewka 50g - rukola 10g Drugie śniadanie: orzechy włoskie 30g	- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko pieczone 120g - ziemniaki 200g - surówka wielowarzywna 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)	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

Środa 15.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - ogórek zielony 50 g - rukola 10g	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 300g (GLU,MLE,IAJ) - ogórek kiszony 100g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 2268 kcal Białko: 91,2 g Tłuszcz: 76,7 g Węglowodany: 315,9 g Błonnik: 37,8 g Sód: 2457,9 mg NKT: 23,4 g Cukry proste: 22,5 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350g (GLU,MLE,IAJ) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 2459 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 81,7 g Węglowodany: 350,1 g Błonnik 27,7 g Sód: 2585,4 mg NKT: 23,6 g Cukry proste: 23,5 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - jogurt owocowy 100g (MLE)	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350g (GLU,MLE,IAJ) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 60g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 2564 kcal Białko: 102 g Tłuszcz: 84,7 g Węglowodany: 361,5 g Błonnik: 27,7 g Sód: 2008 mg NKT: 25,7g Cukry proste: 23,1 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - ogórek zielony 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100g (MLE)	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 300g (GLU,MLE,IAJ) - ogórek kiszony 100g - kompot owocowy 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 2212 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 77,2 g Węglowodany: 292 g Błonnik: 20,8 g Sód: 2615,9 mg NKT: 24,3 g Cukry proste: 19,2 g

Czwartek 16.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ, MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa pieczarkowa 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB, MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)	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
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa grysikowa 300 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB, MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)	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
DIETA BOGATO BIAŁKOWA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - monte 55g (MLE)	- zupa grysikowa 300 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB, MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)	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
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – sok pomidorowy 200 ml	- zupa pieczarkowa 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB, MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)	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

Piątek 17.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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) - twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - naleśniki z serem i jabłkiem prażonym 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)	Energia: 2276 kcal Białko: 95,1 g Tłuszcz: 69,7 g Węglowodany: 331,4 g Błonnik: 28,2 g Sód: 1772,3 mg NKT: 22,5 g Cukry proste: 31,6 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- 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) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - naleśniki z serem i jabłkiem prażonym 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)	Energia: 2318 kcal Białko: 93,2 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 334,6 g Błonnik: 18,2 g Sód: 1517,5 mg NKT: 21,2 g Cukry proste: 31,3 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g - actimel 100 ml (MLE)	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - naleśniki z serem i jabłkiem prażonym 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)	Energia: 2394 kcal Białko: 96,2 g Tłuszcz: 73,6 g Węglowodany: 345,4 g Błonnik: 18,2 g Sód: 1522,5 mg NKT: 23,1 g Cukry proste: 32,7 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- 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) - twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) - polędwica sopočka 20g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - naleśniki ze szpinakiem 350g (GLU, MLE) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)	Energia: 2075 kcal Białko: 96,7 g Tłuszcz: 68,4 g Węglowodany: 282,3 g Błonnik: 23,1 g Sód: 1755,3 mg NKT: 26,0 g Cukry proste: 21,6 g

Sobota 18.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	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
Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)			
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,JAJ) - ziemniaki 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	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
Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)			
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g - deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,JAJ) - ziemniaki 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	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
Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)			
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	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
Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)			

Niedziela 19.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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) - twaróg z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet drobiowy smażony z sezamem 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty białej 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z dżemem 70g (GLU)	Energia: 2227 kcal Białko: 114,8 g Tłuszcz: 74,1 g Węglowodany: 289,8 g Błonnik: 30,9 g Sód: 1456,8 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 21,4 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet z kurczaka z pary 120 g - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z dżemem 70g (GLU)	Energia: 2221 kcal Białko: 115,4 g Tłuszcz: 70,6 g Węglowodany: 293,9 g Błonnik: 16,4 g Sód: 1427,1 mg NKT: 28,1 g Cukry proste: 17,2 g
DIETA BOGATO BIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g - maślanka 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet z kurczaka z pary 120 g - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 60g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z dżemem 70g (GLU)	Energia: 2276 kcal Białko: 121 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 298,4 g Błonnik: 16,4 g Sód: 1489,5 mg NKT: 28 g Cukry proste: 16,3 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- 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) - twaróg z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet drobiowy smażony z sezamem 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty białej 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem topionym 30g (MLE, GLU)	Energia: 2112 kcal Białko: 114,9 g Tłuszcz: 74,4 g Węglowodany: 251,5 g Błonnik: 15,6 g Sód: 1416,7 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 15,9 g

Poniedziałek 20.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet mielone w sosie koperkowym (GLU,JAJ) - ziemniaki gotowane 200g - surówka z kapusty białej 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2143 kcal Białko: 96,5 g Tłuszcz: 75,7 g Węglowodany: 277,2 g Błonnik: 28,7 g Sód: 1805,4 mg NKT: 27,8 g Cukry proste: 13 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,GLU,SOJ,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet mielone w sosie koperkowym (GLU,JAJ) - ziemniaki gotowane 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2058 kcal Białko: 96,9 g Tłuszcz: 75,9 g Węglowodany: 244,1 g Błonnik: 12,8 g Sód: 1265,1 mg NKT: 28,2 g Cukry proste: 12,1 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,GLU,SOJ,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet mielone w sosie koperkowym (GLU,JAJ) - ziemniaki gotowane 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2126 kcal Białko: 103,2 g Tłuszcz: 78,2 g Węglowodany: 249,5 g Błonnik: 12,8 g Sód: 1335,1 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 12,3 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy (GLU)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet mielone w sosie koperkowym (GLU,JAJ) - ziemniaki gotowane 200g - surówka z kapusty białej 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2153 kcal Białko: 88,4 g Tłuszcz: 95,7 g Węglowodany: 233,1 g Błonnik: 13,9 g Sód: 1391,0 mg NKT: 26,4 g Cukry proste: 13,0 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			