

Wtorek 21.07.2026

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) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ) - ogórek kiszony 130g - kompot owocowy 250 ml	- 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	Energia: 2130 kcal Białko: 99,2 g Tłuszcz: 60,5 g Węglowodany: 313,2 g Błonnik: 36,8 g Sód: 2071,66 mg NKT: 28 g Cukry proste: 14,8 g
Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)			
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) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2228 kcal Białko: 96,6 g Tłuszcz: 65,4 g Węglowodany: 321,4 g Błonnik: 19,9 g Sód: 2038,5 mg NKT: 23,7 g Cukry proste: 18,1 g
Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)			
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) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE)	- zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ) - marchew gotowana 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	Energia: 2328 kcal Białko: 101,3 g Tłuszcz: 68,1 g Węglowodany: 336,1 g Błonnik: 21 g Sód: 2097,88 mg NKT: 21,3 g Cukry proste: 23,4 g
Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)			
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) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – orzechy włoskie 30g	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU,JAJ) - ogórek kiszony 130g - 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	Energia: 2222 kcal Białko: 103 g Tłuszcz: 76,8 g Węglowodany: 297,5 g Błonnik: 39,5 g Sód: 2235,1 mg NKT: 25,6 g Cukry proste: 17,2 g
Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)			

Środa 22.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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	- zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata 10 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym 70g (MLE, GLU)	Energia: 2176 kcal Białko: 100,3 g Tłuszcz: 70,6 g Węglowodany: 308,7 g Błonnik: 38,3 g Sód: 2372,3 mg NKT: 27,6 g Cukry proste: 25,1 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- 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	- zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata 10 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z mozzarella 70g (MLE, GLU)	Energia: 2257 kcal Białko: 98,2 g Tłuszcz: 73,1 g Węglowodany: 406,1 g Błonnik: 26,8 g Sód: 2431,44 mg NKT: 26,9 g Cukry proste: 21,6 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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)	- zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata 10 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z mozzarella 70g (MLE, GLU)	Energia: 2364 kcal Białko: 99,8 g Tłuszcz: 81 g Węglowodany: 314,9 g Błonnik: 26,8 g Sód: 2432,05 mg NKT: 25,88 g Cukry proste: 25,7 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- 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 Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml	- zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 120g (MLE) - sałata 10 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym 70g	Energia: 2172 kcal Białko: 99,6 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 313,9 g Błonnik: 38,9 g Sód: 2873,43 mg NKT: 27,11 g Cukry proste: 27,4 g

		(MLE, GLU)	
Czwartek 23.07.2026			
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 kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)	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
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, MLE, SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU, MLE) - sałata 10g - pomidor 50g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)	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
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 60 g (RYB, MLE, SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU, MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE)	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)	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
DIETA CUKRZYCOWA			
- jogurt naturalny 100g (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 Drugie śniadanie: migdały 30g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny razowy z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: - maślanka 100 ml (MLE)	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

Piątek 24.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - kapusta kiszona 130g	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	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
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- 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	- 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	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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)	- 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	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	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
DIETA CUKRZYCOWA			
- 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 Drugie śniadanie: sok pomidorowy 200 ml	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml - kapusta kiszona 130g	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	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

Sobota 25.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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	- zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym 300 ml (GLU) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g(GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	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
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- 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	- zupa jarzynowa 300 ml (SEL) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g(GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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)	- zupa jarzynowa 300 ml (SEL) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g(GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	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
DIETA CUKRZYCOWA			
- 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)	- zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - ogórki kiszzone 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g(GLU,SOJ) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	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

Niedziela 26.07.2026

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) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - papryka 50 g - rukola 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - 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) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)	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
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) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)	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
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) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - deser chia z owocami 100g (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)	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
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) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - papryka 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)	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

Poniedziałek 27.07.2026

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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa zalewajka 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2190 kcal Białko: 105,5 g Tłuszcz: 80,4 g Węglowodany: 272,3 g Błonnik: 37,1 g Sód: 2219,41 mg NKT: 25,6 g Cukry proste: 23 g
Posiłek nocny: jabłko 1 szt			
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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2157 kcal Białko: 91,4 g Tłuszcz: 80,4 g Węglowodany: 273,6 g Błonnik: 24,4 g Sód: 1877,21 mg NKT: 23,4 g Cukry proste: 29,5 g
Posiłek nocny: jabłko 1 szt			
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- 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)	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 60g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2265 kcal Białko: 105,1 g Tłuszcz: 87,5 g Węglowodany: 270,9 g Błonnik: 24,3 g Sód: 2128,4 mg NKT: 25,1 g Cukry proste: 24,5 g
Posiłek nocny: jabłko 1 szt			
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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 100 ml (MLE)	- zupa zalewajka 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2182 kcal Białko: 103,7 g Tłuszcz: 79,5 g Węglowodany: 275,6 g Błonnik: 40,6 g Sód: 2323,6 mg NKT: 24,8 g Cukry proste: 24,7 g
Posiłek nocny: jabłko 1 szt			

Wtorek 28.07.2026

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 barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - humus z soczewicy 40g - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2058 kcal Białko: 99,3 g Tłuszcz: 64,2 g Węglowodany: 286,3 g Błonnik: 37,1 g Sód: 2463,8 mg NKT: 23,2 g Cukry proste: 34,1 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 barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2119 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany: 291 g Błonnik: 24,2 g Sód: 18452,31 mg NKT: 25,7 g Cukry proste: 36,2 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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 barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2217 kcal Białko: 108,1 g Tłuszcz: 69,7 g Węglowodany: 299,7 g Błonnik: 24,2 g Sód: 1905,7 mg NKT: 25,8 g Cukry proste: 36,1 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- jogurt naturalny 150g (MLE) - 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 200g	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - humus z soczewicy 40g - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2048 kcal Białko: 111,8 g Tłuszcz: 67,9 g Węglowodany: 264,1 g Błonnik: 39,5 g Sód: 2004,4 mg NKT: 23,6 g Cukry proste: 31,66 g

Środa 29.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy z serem smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kapusta czerwona gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok 100 %	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
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- 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	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok 100 %	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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)	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok 100 %	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
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) - twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100 ml (MLE)	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy z serem smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kapusta czerwona gotowana 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok 100 %	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

Czwartek 30.07.2026

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) - paprykarz 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g	- 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	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2009 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcz: 57,3 g Węglowodany: 296 g Błonnik: 34,3 g Sód: 1963,02 mg NKT: 22,8 g Cukry proste: 20,4 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) - pasta z ryby 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 1991 kcal Białko: 98,5 g Tłuszcz: 49,2 g Węglowodany: 298,5 g Błonnik: 24,3 g Sód: 1755,21 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 21,7 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) - pasta z ryby 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g - monte 1 szt (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2009 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcz: 57,3 g Węglowodany: 296,0 g Błonnik: 34,3 g Sód: 1755,26mg NKT: 24,1 g Cukry proste: 22,1 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) - paprykarz 40 g (RYB,MLE) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE)	- 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	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2033 kcal Białko: 95,0 g Tłuszcz: 61,7 g Węglowodany: 290,5 g Błonnik: 40,2 g Sód: 2202,24 mg NKT: 27,8 g Cukry proste: 22,5 g

Piątek 31.07.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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) - ogórek zielony 50g - rukola 10g	-- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2004 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 59,3 g Węglowodany: 285,1 g Błonnik: 30,4 g Sód: 2568,65 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 22,9 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- 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) - twaróg z natką pietruszki 40g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2002 kcal Białko: 88,5 g Tłuszcz: 49,6 g Węglowodany: 304,7 g Błonnik: 18,4 g Sód: 1818,15 mg NKT: 24,13 g Cukry proste: 23 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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) - twaróg z natką pietruszki 60g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE)	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2118 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 58,1 g Węglowodany: 301,2 g Błonnik: 16,2 g Sód: 1940,15 mg NKT: 24,44 g Cukry proste: 23 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- kefir 150 ml (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - ogórek zielony 50g - rukola 10g Drugie śniadanie: sok pomidorowy 200 ml	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350g (GLU,MLE,JAJ) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2014 kcal Białko: 104,4 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 270,3 g Błonnik: 17,1 g Sód: 1922,6 mg NKT: 23,66 g Cukry proste: 13,9 g