

Sobota 01.08.2026

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) - sałata 10 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kefir 100ml (MLE)	Energia: 2031 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 64,7 g Węglowodany: 263,4 g Błonnik: 30,7 g Sód: 2224,2 mg NKT: 27,5 g Cukry proste: 11 g
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: kefir 100ml (MLE)	Energia: 2007 kcal Białko: 110,3 g Tłuszcz: 60,3 g Węglowodany: 259,1 g Błonnik: 18 g Sód: 2138,8 mg NKT: 27 g Cukry proste: 19,7 g
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: kefir 100ml (MLE)	Energia: 2114 kcal Białko: 111,8 g Tłuszcz: 67,6 g Węglowodany: 267,8 g Błonnik: 18 g Sód: 2138,8 mg NKT: 27 g Cukry proste: 19,7 g
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) - sałata 10 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny kefir 100ml (MLE)	Energia: 2109 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 77,1 g Węglowodany: 244,7 g Błonnik: 19,6 g Sód: 2031,7 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 9,2 g

Niedziela 02.08.2026

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 świeży 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	- 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 BOGATOBIAŁKOWA			
- 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 - budyń mleczny czekoladowy 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: 2275 kcal Białko: 114,7 g Tłuszcz: 74,1 g Węglowodany: 296,6 g Błonnik: 18,6 g Sód: 2283,1 mg NKT: 29,9 g Cukry proste: 37,8 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 świeży 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 1szt.	- 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: 2034 kcal Białko: 103,4 g Tłuszcz: 65,9 g Węglowodany: 265,7 g Błonnik: 20,6 g Sód: 2730,3 mg NKT: 20 g Cukry proste: 31,2 g

Poniedziałek 03.08.2026

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 topiony 30g (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) - twaróg ze szczypiorkiem 40g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2190 kcal Białko: 106,3 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 316 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) - serek śmietankowy 20g (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) - twaróg z koperkiem 40g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2233 kcal Białko: 103,7 g Tłuszcz: 64,1 g Węglowodany: 320,4 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) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100g (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) - twaróg z koperkiem 60g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2357 kcal Białko: 111,4 g Tłuszcz: 67,5 g Węglowodany: 336 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 topiony 30g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100g (MLE)	- 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) - twaróg ze szczypiorkiem 40g(MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2178 kcal Białko: 108,8 g Tłuszcz: 67,2 g Węglowodany: 294,8 g Błonnik: 35,1 g Sód: 1655,9 mg NKT: 27 g Cukry proste: 42,6 g

Wtorek 04.08.2026

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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - serek gouda 40g (MLE) - ogórek świeży 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: 2236 kcal Białko: 107,6 g Tłuszcz: 86,6 g Węglowodany: 271,0 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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - ser mozzarella 40g - 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: 2194 kcal Białko: 108,2 g Tłuszcz: 80,5 g Węglowodany: 269,8 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1874,4 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 16,8 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - ser mozzarella 40g - 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: 2270 kcal Białko: 111,2 g Tłuszcz: 82,1 g Węglowodany: 280,6 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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - serek gouda 40g (MLE) - ogórek świeży 50g - rukola 10g Drugie śniadanie: sok warzywny 200ml (MLE)	- 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: 2325 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 101,7 g Węglowodany: 251,6 g Błonnik: 25,6 g Sód: 2078,6 mg NKT: 27,7 g Cukry proste: 18,5 g

Środa 05.08.2026

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 drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50 g - rukola 10g	- zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - kapusta czerwona gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2272 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 96,1 g Węglowodany: 261,4 g Błonnik: 39,3 g Sód: 2468,5 mg NKT: 22,9 g Cukry proste: 20,5 g
Posiłek nocny: serek wiejski 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) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2361 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 100,7 g Węglowodany: 267,1 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2589,6 mg NKT: 24,4 g Cukry proste: 22,2 g
Posiłek nocny: serek wiejski 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) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - jogurt owocowy 100g (MLE)	- zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2466 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 103,7 g Węglowodany: 278,5 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2012 mg NKT: 26,3 g Cukry proste: 22,3 g
Posiłek nocny: serek wiejski 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) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100g (MLE)	- zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - kapusta czerwona gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2216 kcal Białko: 106,2 g Tłuszcz: 95,7 g Węglowodany: 237,5 g Błonnik: 22,3 g Sód: 2627,3 mg NKT: 23,2 g Cukry proste: 18,4 g
Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)			

Czwartek 06.08.2026

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) - 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 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) - 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 - maślanka 100ml (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) - 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 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) - 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 07.08.2026

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 z ogórkiem 40 g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 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: 2071 kcal Białko: 75,6 g Tłuszcz: 53,7 g Węglowodany: 333,9 g Błonnik: 30 g Sód: 1776,5 mg NKT: 21,5 g Cukry proste: 30,9 g
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 krupnik 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 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: 2113 kcal Białko: 73,7 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany: 337,1 g Błonnik: 20 g Sód: 1519,7 mg NKT: 22,3 g Cukry proste: 31,8 g
DIETA BOGATO BIAŁKOWA			
- 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 krupnik 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 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: 2189 kcal Białko: 76,7 g Tłuszcz: 57,6 g Węglowodany: 347,9 g Błonnik: 20 g Sód: 1519,7 mg NKT: 22,3 g Cukry proste: 31,8 g
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 z ogorkiem 40 g (MLE) - polędwica sopocka 20g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - risotto z ryżu brązowego z indykiem i warzywami 350g (GLU) - 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: 2015 kcal Białko: 92,7 g Tłuszcz: 55,4 g Węglowodany: 294,3 g Błonnik: 24,6 g Sód: 1750,3 mg NKT: 25,1 g Cukry proste: 20,3 g

Sobota 08.08.2026

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 - gotąbki 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 Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	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
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 - gotąbki 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 Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	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
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 - gotąbki 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 Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	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
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 - gotąbki 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 Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	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

Niedziela 09.08.2026

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) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet drobiowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 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: sok owocowy 100%	Energia: 2040 kcal Białko: 110,3 g Tłuszcz: 68,2 g Węglowodany: 260,5 g Błonnik: 29,9 g Sód: 1400,5 mg NKT: 26,4 g Cukry proste: 19,2 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) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet z kurczaka z pary w sosie własnym 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: sok owocowy 100%	Energia: 2069 kcal Białko: 112,2 g Tłuszcz: 67,7 g Węglowodany: 259,6 g Błonnik: 15,4 g Sód: 1371,6 mg NKT: 27,6 g Cukry proste: 16,7 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek 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 w sosie własnym 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: sok owocowy 100%	Energia: 2124 kcal Białko: 117,8 g Tłuszcz: 69,3 g Węglowodany: 264,1 g Błonnik: 15,4 g Sód: 1431,6 mg NKT: 28 g Cukry proste: 16,7 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) - twarożek 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 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 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: sok owocowy 100%	Energia: 2000 kcal Białko: 110,2 g Tłuszcz: 66,5 g Węglowodany: 244,2 g Błonnik: 15 g Sód: 1563,7 mg NKT: 25,3 g Cukry proste: 16,2 g

Poniedziałek 10.08.2026

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,IAJ) - 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 Posiłek nocny: jogurt owocowy 100 g (MLE)	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
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,IAJ) - 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 Posiłek nocny: jogurt owocowy 100 g (MLE)	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
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,IAJ) - 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 Posiłek nocny: jogurt owocowy 100 g (MLE)	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
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,IAJ) - 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 Posiłek nocny: jogurt naturalny 100 g (MLE)	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