

Piątek 21.08.2026

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 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ,MLE) - serek topiony 25g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g	- 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: jogurt owocowy 100ml (MLE)	Energia: 2235 kcal Białko: 98,6 g Tłuszcz: 72,6 g Węglowodany: 297,8 g Błonnik: 29,5 g Sód: 2120,5 mg NKT: 21,7 g Cukry proste: 36,5 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - serek tartare 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - marchew gotowana 130g	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100ml (MLE)	Energia: 2180 kcal Białko: 101,4 g Tłuszcz: 65,0 g Węglowodany: 298,3 g Błonnik: 20,2 g Sód: 2292,2 mg NKT: 22,4 g Cukry proste: 37,2 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne 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) - pasta z białek 40 g (JAJ) - serek tartare 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE)	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - marchew gotowana 130g	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB,MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100ml (MLE)	Energia: 2375 kcal Białko: 112 g Tłuszcz: 69,9 g Węglowodany: 324,9 g Błonnik: 21,1 g Sód: 2400,0 mg NKT: 24,6 g Cukry proste: 42,5 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne 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) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - serek topiony 25g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – orzechy włoskie 30g	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g	- 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 100ml (MLE)	Energia: 2300 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 88,7 g Węglowodany: 253,9 g Błonnik: 26,8 g Sód: 2245 mg NKT: 22,2 g Cukry proste: 20,0 g

Sobota 22.08.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – makaron 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 40g (MLE) - papryka 50g - rukola 10g	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem z masłem zrumienionym 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 śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2045 kcal Białko: 78,2 g Tłuszcz: 62,4 g Węglowodany: 298,5 g Błonnik: 31,6 g Sód: 1940 mg NKT: 17,9 g Cukry proste: 38,5 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem z masłem zrumienionym 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: 2090 kcal Białko: 81,4 g Tłuszcz: 63,1 g Węglowodany: 305,2 g Błonnik: 22,1 g Sód: 1545 mg NKT: 23,8 g Cukry proste: 31,2 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE)	- zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem z masłem zrumienionym 350g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2210 kcal Białko: 88,3 g Tłuszcz: 68,2 g Węglowodany: 314,9 g Błonnik: 22,4 g Sód: 1570 mg NKT: 24,1 g Cukry proste: 32,8 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE) - papryka 50g - rukola 10g Drugie śniadanie: sok pomidorowy 200 ml	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem z zrumienioną cebulką 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 śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 1965 kcal Białko: 80,6 g Tłuszcz: 61,8 g Węglowodany: 267,4 g Błonnik: 25,2 g Sód: 1795 mg NKT: 17,2 g Cukry proste: 21,4 g

Niedziela 23.08.2026

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) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - ser gouda 40g (MLE) - rzodkiewka 50g - sałata 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU, SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta biała gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)	Energia: 2320 kcal Białko: 103,4 g Tłuszcz: 89,5 g Węglowodany: 285,1 g Błonnik: 31,8 g Sód: 2295mg NKT: 24,8 g Cukry proste: 23,2 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) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet saute w sosie pieczeniowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)	Energia: 2135 kcal Białko: 91,2 g Tłuszcz: 74,6 g Węglowodany: 280,4 g Błonnik: 21,5 g Sód: 1810 mg NKT: 18,4 g Cukry proste: 20,8 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) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - kefir 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet saute w sosie pieczeniowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)	Energia: 2295 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 83,4 g Węglowodany: 296,3 g Błonnik: 21,5 g Sód: 1965 mg NKT: 21,9 g Cukry proste: 24,6 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) - galaretka drobiowa 120 g (GLU) - ser gouda 40g (MLE) - rzodkiewka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: kefir 100ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU, SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta biała gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2160 kcal Białko: 101,8 g Tłuszcz: 84,2 g Węglowodany: 255,4 g Błonnik: 28,7 g Sód: 1625 mg NKT: 22,6 g Cukry proste: 12,4 g

Poniedziałek 24.08.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki jaglane 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 krem z marchewki z grzankami (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,IAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - 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 dżemem 50g (GLU)	Energia: 2210 kcal Białko: 118,5 g Tłuszcz: 62,1 g Węglowodany: 308,4 g Błonnik: 35,2 g Sód: 2390 mg NKT: 17,8 g Cukry proste: 21,2 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jaglane 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 krem z marchewki z grzankami (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,IAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -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 dżemem 50g (GLU)	Energia: 2145 kcal Białko: 116,4 g Tłuszcz: 64,8 g Węglowodany: 282,1 g Błonnik 22,8 g Sód: 2310 mg NKT: 18,9 g Cukry proste: 21,5 g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki jaglane 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 - deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa krem z marchewki z grzankami (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,IAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -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 dżemem 50g (GLU)	Energia: 2265 kcal Białko: 118,9 g Tłuszcz: 72,5 g Węglowodany: 292,3 g Błonnik: 23,1 g Sód: 2315 mg NKT: 19,1 g Cukry proste: 24,8 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) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa krem z marchewki z grzankami (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,IAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - 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 serkiem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2045 kcal Białko: 115,2 g Tłuszcz: 61,4 g Węglowodany: 258,9 g Błonnik: 25,4 g Sód: 2120 mg NKT: 24,6 g Cukry proste: 8,2 g

Wtorek 25.08.2026

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 40 g (RYB,MLE,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:- brzoskwinia 1 szt	Energia: 2165 kcal Białko: 88,4 g Tłuszcz: 64,5 g Węglowodany: 314,2 g Błonnik: 30,5 g Sód: 1920 mg NKT: 18,5 g Cukry proste: 32,4 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:- brzoskwinia 1 szt	Energia: 2045 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcz: 62,1 g Węglowodany: 296,8 g Błonnik: 19,8 g Sód: 1765 mg NKT: 16,9 g Cukry proste: 28,1 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 40 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 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny:- brzoskwinia 1 szt	Energia: 2235 kcal Białko: 96,8 g Tłuszcz: 68,2 g Węglowodany: 312,4 g Błonnik: 19,8 g Sód: 1890 mg NKT: 18,1 g Cukry proste: 31,5 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- jogurt naturalny 150g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40 g (RYB,MLE,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100ml	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron razowy drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,JAJ) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny:- brzoskwinia 1 szt	Energia: 1985 kcal Białko: 93,1 g Tłuszcz: 66,9 g Węglowodany: 252,5 g Błonnik: 31,4 g Sód: 1845 mg NKT: 15,3 g Cukry proste: 12,3 g

Środa 26.08.2026

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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa zalewajka 300 ml (GLU) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - 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 Posiłek nocny: sok owocowy 100%	Energia: 2245 kcal Białko: 112,4 g Tłuszcz: 71,2 g Węglowodany: 288,5 g Błonnik: 31,4 g Sód: 2315 mg NKT: 21,5 g Cukry proste: 19,8 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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok owocowy 100%	Energia: 2110 kcal Białko: 104,1 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 282,4 g Błonnik: 21,2 g Sód: 1980 mg NKT: 17,9 g Cukry proste: 20,4 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) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100 ml (MLE)	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok owocowy 100%	Energia: 2320 kcal Białko: 121,5 g Tłuszcz: 68,9 g Węglowodany: 298,6 g Błonnik: 21,6 g Sód: 2110 mg NKT: 19,2 g Cukry proste: 23,1 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) - 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) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok owocowy 100%	Energia: 2090 kcal Białko: 108,2 g Tłuszcz: 66,4 g Węglowodany: 1945 g Błonnik: 27,5 g Sód: 2111,9 mg NKT: 18,1 g Cukry proste: 10,5 g

Czwartek 27.08.2026

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 z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z białej kapusty 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: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2115 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 75,8 g Węglowodany: 294,1 g Błonnik: 29,8 g Sód: 2012,3 mg NKT: 22,1 g Cukry proste: 18,4 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 - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2040 kcal Białko: 91,5 g Tłuszcz: 58,1 g Węglowodany: 288,4 g Błonnik: 18,2 g Sód: 1950 mg NKT: 17,4 g Cukry proste: 19,1 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 - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 m Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2210 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 64,5 g Węglowodany: 311,9 g Błonnik: 18,4 g Sód: 2040 mg NKT: 18,8 g Cukry proste: 21,5 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 z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100 ml (MLE)	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z białej kapusty 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: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 1985 kcal Białko: 96,1 g Tłuszcz: 65,2 g Węglowodany: 254,8 g Błonnik: 25,6 g Sód: 1915 mg NKT: 16,8 g Cukry proste: 11,2 g

Piątek 28.08.2026

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) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g	- zupa krem z groszkiem ptysiowym 300 ml (GLU) - knedle ze śliwką z sosem jogurtowym 320g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 2185 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 71,4 g Węglowodany: 284,5 g Błonnik: 32,1 g Sód: 2240 mg NKT: 19,4 g Cukry proste: 20,5 g
Posiłek nocny:jabłko 1 szt			
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 tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - knedle ze śliwką z sosem jogurtowym 320g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 2060 kcal Białko: 96,8 g Tłuszcz: 62,5 g Węglowodany: 345 g Błonnik: 20,4 g Sód: 1890 mg NKT: 16,8 g Cukry proste: 21,1 g
Posiłek nocny:jabłko 1 szt			
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 tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g - monte 1 szt (MLE)	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - knedle ze śliwką z sosem jogurtowym 320g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 2245 kcal Białko: 112,4 g Tłuszcz: 68,2 g Węglowodany: 294,1 g Błonnik: 20,5 g Sód: 2010 mg NKT: 18,2 g Cukry proste: 24,3 g
Posiłek nocny:jabłko 1 szt			
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) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - jajko 1szt. - pomidor 50g - sałata 10g - Drugie śniadanie:actimel naturalny 100 ml (MLE)	- zupa krem z groszkiem ptysiowym 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 320g (GLU, JAJ, MLE) - ogórek kiszony 50g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 1866 kcal Białko: 104,8 g Tłuszcz: 69,2 g Węglowodany: 209,7 g Błonnik: 23,8 g Sód: 2790,0 mg NKT: 17,1 g Cukry proste: 14,8 g
Posiłek nocny:jabłko 1 szt			

Sobota 29.08.2026

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) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2155 kcal Białko: 96,4 g Tłuszcz: 66,2 g Węglowodany: 292,8 g Błonnik: 30,8 g Sód: 2350 mg NKT: 21,4 g Cukry proste: 19,2 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) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2085 kcal Białko: 92,1 g Tłuszcz: 60,3 g Węglowodany: 285,4 g Błonnik: 19,5 g Sód: 1910 mg NKT: 17,6 g Cukry proste: 19,8 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) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2260 kcal Białko: 106,8 g Tłuszcz: 68,5 g Węglowodany: 298,2 g Błonnik: 17,8 g Sód: 2040 mg NKT: 18,9 g Cukry proste: 22,4 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) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 1990 kcal Białko: 94,5 g Tłuszcz: 64,8 g Węglowodany: 252,1 g Błonnik: 25,9 g Sód: 1885 mg NKT: 16,1 g Cukry proste: 10,2 g

Niedziela 30.08.2026

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 z ogórkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - rosłonka 10g	- rosół z makaronem 300 ml(GLU, JAJ, SEL) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z białej kapusty 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: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2115 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 75,8 g Węglowodany: 294,1 g Błonnik: 29,8 g Sód: 2012,3 mg NKT: 22,1 g Cukry proste: 18,4 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 - rosłonka 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2040 kcal Białko: 91,5 g Tłuszcz: 58,1 g Węglowodany: 288,4 g Błonnik: 18,2 g Sód: 1950 mg NKT: 17,4 g Cukry proste: 19,1 g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- 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 - rosłonka 10g - actimel 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 m Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2195 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 64,0 g Węglowodany: 309,9 g Błonnik: 18,3 g Sód: 2035,0 mg NKT: 18,5 g Cukry proste: 20,0 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 z ogórkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - rosłonka 10g Drugie śniadanie: gruszka 1szt.	- rosół z makaronem 300 ml(GLU, JAJ, SEL) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z białej kapusty 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: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2010 kcal Białko: 92,7 g Tłuszcz: 63,4 g Węglowodany: 263,6 g Błonnik: 29,8 g Sód: 1872,0 mg NKT: 15,5 g Cukry proste: 15,0 g

Poniedziałek 31.08.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – kasza manna 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) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek zielony 50 g - roszponka 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - jajko sadzone 2szt. (100g) (JAJ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - 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:kanapka z kurczakiem w galarecie 70g (GLU,SOJ)	Energia: 2145 kcal Białko: 88,5 g Tłuszcz: 62,4 g Węglowodany: 315,2 g Błonnik: 28,1 g Sód: 2280,5 mg NKT: 24,9 g Cukry proste: 23,4 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40g (MLE) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - jajko sadzone 2szt. (100g) (JAJ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z kurczakiem w galarecie 70g (GLU,SOJ)	Energia: 2095 kcal Białko: 86,1 g Tłuszcz: 61,8 g Węglowodany: 305,4 g Błonnik: 15,8 g Sód: 1690,2 mg NKT: 19,2 g Cukry proste: 24,1 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - miód 20g - pomidor 50g - roszponka 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - jajko sadzone 2szt. (100g) (JAJ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z kurczakiem w galarecie 70g (GLU,SOJ)	Energia: 2279 kcal Białko: 98,1 g Tłuszcz: 71,2 g Węglowodany: 314,7 g Błonnik: 16,4 g Sód: 1648,2 mg NKT: 20,4 g Cukry proste: 23,1 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) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek zielony 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: migdały 30g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - jajko sadzone 2szt. (100g) (JAJ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z kurczakiem w galarecie 70g (GLU,SOJ)	Energia: 2240 kcal Białko: 96,4 g Tłuszcz: 65,9 g Węglowodany: 324,8 g Błonnik: 22 g Sód: 1795 mg NKT: 20,8 g Cukry proste: 26,8 g

