

Wtorek 01.09.2026

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 jęczmienna 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - 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: maślanka 100g (MLE)	Energia: 2048 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz: 63,7 g Węglowodany: 281,8 g Błonnik: 35,6 g Sód: 2462,5 mg NKT: 22,4 g Cukry proste: 33,7 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) - warzywa gotowane 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: maślanka 100g (MLE)	Energia: 2139 kcal Białko: 107,4 g Tłuszcz: 65,5 g Węglowodany: 290,2 g Błonnik: 24,2 g Sód: 1848,4 mg NKT: 25,1 g Cukry proste: 35,8 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 - jogurt owocowy 100g (MLE)	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - warzywa gotowane 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: maślanka 100g (MLE)	Energia: 2270 kcal Białko: 112,9 g Tłuszcz: 73,4 g Węglowodany: 299,4 g Błonnik: 24,2 g Sód: 1904,3 mg NKT: 25,4 g Cukry proste: 35,8 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- 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 – jogurt naturalny 100g (MLE)	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - woda mineralna 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: maślanka 100g (MLE)	Energia: 2038 kcal Białko: 114,8 g Tłuszcz: 67,4 g Węglowodany: 259,6 g Błonnik: 38,8 g Sód: 1999,5 mg NKT: 22,3 g Cukry proste: 30,2 g

Środa 02.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - ser gouda 40g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g	- zupa 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: 2189 kcal Białko: 119,8 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 290,9 g Błonnik: 41,2 g Sód: 2583,7 mg NKT: 27,8 g Cukry proste: 39,7 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa 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: 2252 kcal Białko: 116,8 g Tłuszcz: 78,9 g Węglowodany: 298,9 g Błonnik: 28,6 g Sód: 2192,2 mg NKT: 28,9 g Cukry proste: 41,1 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE)	- zupa 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: 2374 kcal Białko: 124,7 g Tłuszcz: 82,4 g Węglowodany: 314,4 g Błonnik: 28,8 g Sód: 2262,7 mg NKT: 30,9 g Cukry proste: 46,4 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120 g (GLU) - ser gouda 20g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 100g (GLU)	- zupa 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: 2160 kcal Białko: 118,5 g Tłuszcz: 77,8 g Węglowodany: 289,3 g Błonnik: 43,3 g Sód: 2291,9 mg NKT: 27,9 g Cukry proste: 34,5 g

Czwartek 03.09.2026

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 śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - leczo z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2185 kcal Białko: 88,4 g Tłuszcz: 67,2 g Węglowodany: 301,2 g Błonnik: 38,0 g Sód: 2443,7 mg NKT: 25,0 g Cukry proste: 30,8 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) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - leczo z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2199 kcal Białko: 92,8 g Tłuszcz: 66,4 g Węglowodany: 297,2 g Błonnik: 26,8 g Sód: 1804,5 mg NKT: 26,1 g Cukry proste: 27,6 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) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - leczo z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2275 kcal Białko: 95,6 g Tłuszcz: 68,0 g Węglowodany: 308 g Błonnik: 26,8 g Sód: 1804,5 mg NKT: 26,1 g Cukry proste: 27,6 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)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - leczo z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g (GLU) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g	Energia: 2315 kcal Białko: 91,0 g Tłuszcz: 81,2 g Węglowodany: 298,3 g

- masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g Drugie śniadanie: orzechy włoskie 30g		- herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Błonnik: 44,9 g Sód: 1924 mg NKT: 26,2 g Cukry proste: 28,4 g
--	--	---	--

Piątek 04.09.2026

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 kiszanej 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek zielony 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2051 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 64,7 g Węglowodany: 268,4 g Błonnik: 30,7 g Sód: 2224,3 mg NKT: 27,5 g Cukry proste: 16 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: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2075 kcal Białko: 106,7 g Tłuszcz: 60,1 g Węglowodany: 277,6 g Błonnik: 19,4 g Sód: 1911,2 mg NKT: 26,6 g Cukry proste: 25,7 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 - kefir 100g (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: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2271 kcal Białko: 124,6 g Tłuszcz: 73,2 g Węglowodany: 279,1 g Błonnik: 19,3 g Sód: 2348,5 mg NKT: 28,4 g Cukry proste: 21,1 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU)	- zupa pomidorowa z makaronem 300	- chleb razowy 80g (GLU)	Energia: 2175 kcal

- 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: - kefir 100g (MLE)	ml (GLU,JAJ) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty kiszzonej 130g - woda mineralna 250 ml	- masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek zielony 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)	Białko: 111,1 g Tłuszcz: 78,2 g Węglowodany: 268,3 g Błonnik: 38,1 g Sód: 2337,1 mg NKT: 28,1 g Cukry proste: 12,7 g
--	---	--	--

Sobota 05.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Energia: 2021 kcal Białko: 67,6 g Tłuszcz: 56,5 g Węglowodany: 324,7 g Błonnik: 32,9 g Sód: 1849,3 mg NKT: 25 g Cukry proste: 33,2 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,GLU,SOJ,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Energia: 2005 kcal Białko: 69,4 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany: 313,8 g Błonnik: 18,9 g Sód: 1345,1 mg NKT: 23,4 g Cukry proste: 34,2 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,GLU,SOJ,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100ml (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Energia: 2070 kcal Białko: 75,5 g Tłuszcz: 58,3 g Węglowodany: 318,8 g Błonnik: 18,9 g Sód: 1413,8 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 34,2 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- kefir 150g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - risotto z ryżu brązowego z indykiem i warzywami 350g (GLU)	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE)	Energia: 2092 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 63,9 g

- masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy (GLU)	- woda mineralna 250 ml	- ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Węglowodany: 304,4 g Błonnik: 34,1 g Sód: 2189,7 mg NKT: 27 g Cukry proste: 17 g
---	-------------------------	---	--

Niedziela 06.09.2026

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 zielony 50 g - roszponka 10g	- rosół z zacierką 300 ml (GLU,IAJ,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,IAJ)	Energia: 2254 kcal Białko: 111,8 g Tłuszcz: 83,8 g Węglowodany: 287,9 g Błonnik: 33,7 g Sód: 2011,8 mg NKT: 25,8 g Cukry proste: 25,8 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) - twarożek z natką 40g (MLE) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g	- rosół z zacierką 300 ml (GLU,IAJ,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) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto marchewkowe 50 g (GLU,IAJ)	Energia: 2264 kcal Białko: 112,1 g Tłuszcz: 76,6 g Węglowodany: 299,4 g Błonnik: 17,9 g Sód: 2274,2 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 27,4 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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g - kefir 100ml (MLE)	- rosół z zacierką 300 ml (GLU,IAJ,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) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto marchewkowe 50 g (GLU,IAJ)	Energia: 2331 kcal Białko: 118,9 g Tłuszcz: 78,9 g Węglowodany: 304,1 g Błonnik: 17,9 g Sód: 2434,6 mg NKT: 28,7 g Cukry proste: 27,4 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)	- rosół z zacierką 300 ml (GLU,IAJ,SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE)	Energia: 2090 kcal Białko: 104,4 g

- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z soczewicy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek zielony 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: kefir 100ml (MLE)	(GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml	- ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Tłuszcz: 68,3 g Węglowodany: 280 g Błonnik: 37,5 g Sód: 2783,7 mg NKT: 26,7 g Cukry proste: 27,9 g
--	---	---	---

Poniedziałek 07.09.2026

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) - papryka 50 g - rukola 10g	- zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,IAJ) - ziemniaki 200 g - surówka z kapusty białej 130 g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z dżemem 50g (GLU)	Energia: 2230 kcal Białko: 95,5 g Tłuszcz: 91,1 g Węglowodany: 272,1 g Błonnik: 39,5 g Sód: 2121,7 mg NKT: 25,4 g Cukry proste: 30,4 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki 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,IAJ) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z dżemem 50g (GLU)	Energia: 2319 kcal Białko: 96,1 g Tłuszcz: 95,7 g Węglowodany: 277,7 g Błonnik: 26,7 g Sód: 2542,8 mg NKT: 25,9 g Cukry proste: 32,2 g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- 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,IAJ) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 60g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z dżemem 50g (GLU)	Energia: 2424 kcal Białko: 103,1 g Tłuszcz: 98,7 g Węglowodany: 289,1 g Błonnik: 26,7 g Sód: 2065,2 mg NKT: 28,8 g Cukry proste: 32,2 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)	- zupa brokułowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,IAJ)	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ)	Energia: 2272 kcal Białko: 102,2 g Tłuszcz: 97,9 g

- masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - papryka 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100g (MLE)	- ziemniaki 200 g - surówka z kapusty białej 130 g - woda mineralna 250 ml	- pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)	Węglowodany: 261,1 g Błonnik: 40,8 g Sód: 2527,2 mg NKT: 25,2 g Cukry proste: 21,9 g
---	--	---	--

Wtorek 08.09.2026

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) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- zupa pieczarkowa 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony z serem żółtym120g (GLU,JAJ,MLE) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynkowa extra 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2084 kcal Białko: 119,4 g Tłuszcz: 69,2 g Węglowodany: 259,8 g Błonnik: 29,7 g Sód: 1470,5 mg NKT: 28,2 g Cukry proste: 24,2 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) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - szpinak gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynkowa extra 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2107 kcal Białko: 124,1 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 260,2 g Błonnik: 18,4 g Sód: 1489,1 mg NKT: 29,2 g Cukry proste: 21,2 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) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g - actimel 100 ml (MLE)	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - szpinak gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynkowa extra40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 m Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2162 kcal Białko: 129,7 g Tłuszcz: 68,6 g Węglowodany: 264,8 g Błonnik: 18,4 g Sód: 1549,1 mg NKT: 29,6 g Cukry proste: 21,2 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) - twarożek z rzodkiewką 40 g (MLE)	- zupa pieczarkowa 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony z serem żółtym120g (GLU,JAJ,MLE) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynkowa extra40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2071 kcal Białko: 119,9 g Tłuszcz: 68,5 g Węglowodany: 258 g Błonnik: 33,3 g

- pomidor 50g - roszonek 10g Drugie śniadanie: sok warzywny	- woda mineralna 250 ml	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Sód: 1639,1 mg NKT: 27,8 g Cukry proste: 19,7 g
--	-------------------------	--	---

Środa 09.09.2026

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) - kurczak w galarecie 40 g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowana marchew 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2019 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 48,9 g Węglowodany: 330,2 g Błonnik: 40 g Sód: 1610,5 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 32,2 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) - kurczak w galarecie 40 g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowana marchew 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2208 kcal Białko: 81,3 g Tłuszcz: 52,7 g Węglowodany: 363,4 g Błonnik: 30,9 g Sód: 1437 mg NKT: 28,9 g Cukry proste: 34 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) - kurczak w galarecie 40 g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - miód 20g - sałata 10g - deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowana marchew 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2351 kcal Białko: 89,2 g Tłuszcz: 60,7 g Węglowodany: 374 g Błonnik: 34,9 g Sód: 1476,7 mg NKT: 27,6 g Cukry proste: 35,6 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) - kurczak w galarecie 40 g (GLU,SOJ)	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowana marchew 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2156 kcal Białko: 86,8 g Tłuszcz: 57,9 g Węglowodany: 341,3 g Błonnik: 49,4 g

- serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: truskawka 50 g		Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Sód: 1955,5 mg NKT: 26,9 g Cukry proste: 29,6 g
--	--	------------------------------------	---

Czwartek 10.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – kasza owsianka 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) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa krem szpinakowa z grzankami 300ml (GLU,IAJ) - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,IAJ) - ziemniaki 200g - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - 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: sok 100%	Energia: 2095 kcal Białko: 85,7 g Tłuszcz: 70,3 g Węglowodany: 293,6 g Błonnik: 34,5 g Sód: 1833,4 mg NKT: 27 g Cukry proste: 25,4 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – kasza owsianka 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) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa krem szpinakowa z grzankami 300ml (GLU,IAJ) - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,IAJ) - ziemniaki 200g - marchew gotowana 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: sok 100%	Energia: 2225 kcal Białko: 92,3 g Tłuszcz: 74,3 g Węglowodany: 304,9 g Błonnik: 25,3 g Sód: 1821,1 mg NKT: 24,3 g Cukry proste: 25,4 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – kasza owsiana 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) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa krem szpinakowa z grzankami 300ml (GLU,IAJ) - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,IAJ) - ziemniaki 200g - marchew gotowana 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: sok 100%	Energia: 2225 kcal Białko: 92,3 g Tłuszcz: 74,3 g Węglowodany: 304,9 g Błonnik: 25,3 g Sód: 1821,1 mg NKT: 24,3 g Cukry proste: 25,4 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – kasza owsiana 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)	- zupa krem szpinakowa z grzankami 300ml (GLU,IAJ) - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,IAJ) - ziemniaki 200g	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2105 kcal Białko: 88,1 g Tłuszcz: 71,9 g Węglowodany: 292,3 g Błonnik: 42,1 g

- serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE)	- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - woda mineralna 250 ml	Posiłek nocny: sok 100%	Sód: 2044,7 mg NKT: 26,6 g Cukry proste: 23,5 g
--	---	--------------------------------	---