

Poniedziałek 21.09.2026

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 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 zielony 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)	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) - 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: 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 BOGATOBIĄŁKOWA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - monte 55g (MLE)	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g (GLU) - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB, MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)	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			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – sok pomidorowy 200g	- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU) - gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g (GLU) - ogórek kiszony 50g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB, MLE) - ogórek zielony 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 70g (GLU, SOJ)	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

Wtorek 22.09.2026

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 krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (SEL, GLU) - leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - humus z soczewicy 40g (GLU) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: banan 1 szt	Energia: 2229 kcal Białko: 111,3 g Tłuszcz: 64,9 g Węglowodany: 316,1 g Błonnik: 45,4 g Sód: 2498,7 mg NKT: 26,6 g Cukry proste: 46,2 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (SEL, GLU) - leczko 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: banan 1 szt	Energia: 2287 kcal Białko: 109 g Tłuszcz: 67,4 g Węglowodany: 320,9 g Błonnik: 32,1 g Sód: 2122,2 mg NKT: 27,9 g Cukry proste: 46,9 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g (GLU) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU, MLE)	- zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (SEL, GLU) - leczko 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: banan 1 szt	Energia: 2409 kcal Białko: 116,7 g Tłuszcz: 70,9 g Węglowodany: 336,4 g Błonnik: 32,3 g Sód: 2192,7 mg NKT: 29,9 g Cukry proste: 52,2 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120 g (GLU) - ser gouda 20g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 100g (GLU)	- zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (SEL, GLU) - leczko z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g (GLU) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - humus z soczewicy 40g (GLU) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: banan 1 szt	Energia: 2210 kcal Białko: 109,3 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 317,8 g Błonnik: 48,3 g Sód: 2201,9 mg NKT: 26,4 g Cukry proste: 41,7 g

Środa 23.09.2026

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 topiony 25g (MLE) - rzodkiewka 50g - rukola 10g	- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko pieczone 120g - ziemniaki 200g - surówka wielowarzywna 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)	Energia: 2145 kcal Białko: 96,9 g Tłuszcz: 79,3 g Węglowodany: 276 g Błonnik: 33,8 g Sód: 2528,7 mg NKT: 26,2 g Cukry proste: 24,3 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) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko gotowane 120g - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)	Energia: 2164 kcal Białko: 100,6 g Tłuszcz: 77,9 g Węglowodany: 275,2 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1874,5 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 21,8 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) - serek śmietankowy 20g - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE)	- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL) - udko gotowane 120g - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)	Energia: 2240 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 79,5 g Węglowodany: 286 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1874,5 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 21,8 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 topiony 25g (MLE) - rzodkiewka 50g - rukola 10g Drugie śniadanie: jabłko 1 szt	- 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: 2265 kcal Białko: 100,2 g Tłuszcz: 95,2 g Węglowodany: 269,8 g Błonnik: 39,9 g Sód: 2014 mg NKT: 27,7 g Cukry proste: 21,2 g

Czwartek 24.09.2026

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 wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - ogórek kiszony 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 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 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 wieprzowe 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 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 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 BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - jogurt owocowy 100g (MLE)	- zupa 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 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 60g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 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) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - rzodkiewka 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 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: serek wiejski 100g (MLE)	Energia: 2272 kcal Białko: 102,2 g Tłuszcz: 97,9 g Węglowodany: 261,1 g Błonnik: 40,8 g Sód: 2527,2 mg NKT: 25,2 g Cukry proste: 21,9 g

Piątek 25.09.2026

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) - naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: - ciasto z owocami (GLU)	Energia: 1916 kcal Białko: 65,2 g Tłuszcz: 50,8 g Węglowodany: 311,9 g Błonnik: 35,4 g Sód: 1845,3 mg NKT: 22,2 g Cukry proste: 27,2 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) - naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: -ciasto z owocami (GLU)	Energia: 1900 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 50,3 g Węglowodany: 301 g Błonnik: 21,4 g Sód: 1341,1 mg NKT: 20,6 g Cukry proste: 28,2 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) - naleśniki z serem na słodko z jabłkiem prażonym 300g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 60g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: - ciasto z owocami (GLU)	Energia: 1965 kcal Białko: 73,1 g Tłuszcz: 52,6 g Węglowodany: 306 g Błonnik: 21,4 g Sód: 1409,8 mg NKT: 21,4 g Cukry proste: 28,2 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- kefir 150g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: - maślanka 100ml (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - naleśniki z serem i szpinakiem 300g (GLU,MLE,JAJ) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: - jabłko 1 szt	Energia: 2092 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 63,9 g Węglowodany: 304,4 g Błonnik: 34,1 g Sód: 2189,7 mg NKT: 27 g Cukry proste: 17 g

Sobota 26.09.2026

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) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty kiszzonej 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek kiszony 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem 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) - polędwica sopocka 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 serem 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) - polędwica sopocka 40g (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: kanapka z serem 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) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: migdały 30g	- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,JAJ) - ryba smażona 120 g (RYB,GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty kiszzonej 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - ogórek kiszony 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2175 kcal 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

Niedziela 27.09.2026

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) - twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet schabowy 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: 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) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g (GLU) - 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: 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) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g - maślanka 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g (GLU) - 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 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 ze szczypiorkiem 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g - maślanka 100 ml (MLE) Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet schabowy 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: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2071 kcal Białko: 119,9 g Tłuszcz: 68,5 g Węglowodany: 258 g Błonnik: 33,3 g Sód: 1639,1 mg NKT: 27,8 g Cukry proste: 19,7 g

Poniedziałek 28.09.2026

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 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40 g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - ogórek kiszony 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 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 serem topionym 55g (MLE)	Energia: 2248 kcal Białko: 96,4 g Tłuszcz: 74,5 g Węglowodany: 313,1 g Błonnik: 34 g Sód: 1998,29 mg NKT: 22 g Cukry proste: 28,3 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - buraczki 130g - 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 serem śmietankowym 50g (MLE)	Energia: 2278 kcal Białko: 95,1 g Tłuszcz: 72,8 g Węglowodany: 319,4 g Błonnik: 20 g Sód: 2462,07 mg NKT: 25,6 g Cukry proste: 25,8 g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki owsiane 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) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g - actimel 100 ml (MLE)	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - buraczki 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - serek śmietankowy 20g (MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem śmietankowym 50g (MLE)	Energia: 2378 kcal Białko: 99,8 g Tłuszcz: 75,4 g Węglowodany: 334,1 g Błonnik: 20,2 g Sód: 2522,82 mg NKT: 23,2 g Cukry proste: 25,8 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) - ser gouda 40 g (MLE) - polędwica sopocka 20g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU, JAJ) - ogórek kiszony 130g - kompot owocowy 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 serem topionym 55g (MLE)	Energia: 2397 kcal Białko: 103,2 g Tłuszcz: 91,6 g Węglowodany: 300 g Błonnik: 25,8 g Sód: 2369,79 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 26,1 g

Wtorek 29.09.2026

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 60g (GLU) - kajzerka 60 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa krem szpinakowa z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU) - 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 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: maślanka 100g (MLE)	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 manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa krem szpinakowa z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU) - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,IAJ) - ziemniaki 200g - surówka z tartej marchewki i jabłka 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: 2130 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 69,9 g Węglowodany: 294,7 g Błonnik: 21,3 g Sód: 1781,4 mg NKT: 23,2 g Cukry proste: 23,8 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - kajzerka 60 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - miód 20g - pomidor 50g - sałata 10g - deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa krem szpinakowa z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU) - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,IAJ) - ziemniaki 200g - surówka z tartej marchewki i jabłka 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: 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 manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - grahamka 60 g (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 krem szpinakowa z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU) - gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU,IAJ) - 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: maślanka 100g (MLE)	Energia: 2105 kcal Białko: 88,1 g Tłuszcz: 71,9 g Węglowodany: 292,3 g Błonnik: 42,1 g Sód: 2044,7 mg NKT: 26,6 g Cukry proste: 23,5 g

Środa 30.09.2026

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) - pasta jajeczna 40 g (JAJ,MLE) - 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 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 serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2013 kcal Białko: 101,8 g Tłuszcz: 54,1 g Węglowodany: 293,3 g Błonnik: 32,4 g Sód: 1924,7 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 14,3 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) - pasta z białek 40 g (JAJ) - 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) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2002 kcal Białko: 100,6 g Tłuszcz: 51,4 g Węglowodany: 293,2 g Błonnik: 23,2 g Sód: 1706,3 mg NKT: 24,5 g Cukry proste: 17 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) - pasta z białek 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,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) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2078 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 304 g Błonnik: 23,2 g Sód: 1706,3 mg NKT: 24,5 g Cukry proste: 22,3 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) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – orzechy włoskie 30g	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami 350 g - 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 serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2306 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 66,9 g Węglowodany: 340,4 g Błonnik: 37,4 g Sód: 2736,7 mg NKT: 24,9 g Cukry proste: 14,5 g