

Czwartek 01.10.2026

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 koperkowa 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 naturalny 100 ml (MLE)	Energia: 2036 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 61,4 g Węglowodany: 294,2 g Błonnik: 38,6 g Sód: 2369,45 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 18,4 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 naturalny 100 ml (MLE)	Energia: 2137 kcal Białko: 93,2 g Tłuszcz: 69,6 g Węglowodany: 296,6 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2430,85 mg NKT: 26,58 g Cukry proste: 20,4 g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- 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 naturalny 100 ml (MLE)	Energia: 2244 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 305,4 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2430,90 mg NKT: 26,58 g Cukry proste: 20,4 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 koperkowa 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 100 ml (MLE)	Energia: 2004 kcal Białko: 95,8 g Tłuszcz: 59,5 g Węglowodany: 280,9 g Błonnik: 23,1 g Sód: 1950,7 mg NKT: 26,16 g Cukry proste: 19,9 g

Piątek 02.10.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - ogórek zielony 50g - rukola 10g	- zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2208 kcal Białko: 99,9 g Tłuszcz: 72,8 g Węglowodany: 302,3 g Błonnik: 35,3 g Sód: 1708,68 mg NKT: 28,44 g Cukry proste: 18,3 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 40g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa jarzynowa 300 ml (SEL) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - 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: 2074 kcal Białko: 82,8 g Tłuszcz: 58,4 g Węglowodany: 311,7 g Błonnik: 20,4 g Sód: 1659,36 mg NKT: 24,74 g Cukry proste: 20,9 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 60g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g - budyń 100 ml (MLE)	- zupa jarzynowa 300 ml (SEL) - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - 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: 2175 kcal Białko: 90,1 g Tłuszcz: 60,8 g Węglowodany: 322,7g Błonnik: 20,4 g Sód: 1781,36 mg NKT: 24,05 g Cukry proste: 20,9 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- kefir 150 ml (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - ogórek zielony 50g - rukola 10g Drugie śniadanie: jabłko 1 szt	- zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - ogórki kiszzone 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2018 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcz: 75,4 g Węglowodany: 245,3 g Błonnik: 34 g Sód: 2512,05 mg NKT: 24,65 g Cukry proste: 5,6 g

Sobota 03.10.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - dżem 20g - papryka 50g - sałata 10g	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - kapusta kiszona 130g	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2008 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 48,7 g Węglowodany: 311,2 g Błonnik: 36,1 g Sód: 2306,78 mg NKT: 21,54 g Cukry proste: 32,8 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - brokuł gotowany 130g	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2035 kcal Białko: 98,7 g Tłuszcz: 50,9 g Węglowodany: 302,3 g Błonnik: 20,6 g Sód: 1789,48mg NKT: 22,74 g Cukry proste: 39,6 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - dżem 20g - pomidor 50g - sałata 10g - kefir 100 ml (MLE)	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - brokuł gotowany 130g	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2085 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 52,9 g Węglowodany: 307 g Błonnik: 20,6 g Sód: 1827,48 mg NKT: 22,93 g Cukry proste: 39,6 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) - twarożek z suszonymi pomidorami 40g (MLE) - jajko gotowane 50g - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: kefir 100g (MLE)	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml - kapusta kiszona 130g	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: nektarynka 1 szt	Energia: 2013 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 52,4 g Węglowodany: 287,7 g Błonnik: 21 g Sód: 1918,13 mg NKT: 22,77 g Cukry proste: 30g

Niedziela 04.10.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - papryka 50 g - rukola 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)	Energia: 2368 kcal Białko: 128 g Tłuszcz: 93,3 g Węglowodany: 268,6 g Błonnik: 32 g Sód: 2361,81 mg NKT: 26,79 g Cukry proste: 18,8 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko gotowane 120g - surówka z marchewki 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)	Energia: 2389 kcal Białko: 129,1 g Tłuszcz: 92,6 g Węglowodany: 268,5 g Błonnik: 18,4 g Sód: 2297,81 mg NKT: 26,9 g Cukry proste: 17,3 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) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU, SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - deser chia z owocami 100g (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko gotowane 120g - surówka z marchewki 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą 70g (GLU, MLE)	Energia: 2484 kcal Białko: 133,5 g Tłuszcz: 97 g Węglowodany: 278,7g Błonnik: 22,4 g Sód: 2237,51 mg NKT: 25,95 g Cukry proste: 18,8 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) - papryka 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU, MLE)	Energia: 2360 kcal Białko: 128,6 g Tłuszcz: 94,4 g Węglowodany: 254 g Błonnik: 20,1 g Sód: 2204,76 mg NKT: 25,38 g Cukry proste: 17,4 g

Poniedziałek 05.10.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, IAJ)	Energia: 2211 kcal Białko: 89,8 g Tłuszcz: 74,8 g Węglowodany: 309,6 g Błonnik: 35,8 g Sód: 2429,45 mg NKT: 30,52 g Cukry proste: 31,7 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, IAJ)	Energia: 2236 kcal Białko: 92,8 g Tłuszcz: 74,5 g Węglowodany: 307,4 g Błonnik: 21,9 g Sód: 1938,5 mg NKT: 26,88 g Cukry proste: 24,6 g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 60 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE)	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, IAJ)	Energia: 2324 kcal Białko: 96,4 g Tłuszcz: 77,2g Węglowodany: 218,8 g Błonnik: 21,9 g Sód: 1938,5 mg NKT: 25,68 g Cukry proste: 24,6 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: migdały 30g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron razowy z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: - maślanka 100 ml (MLE)	Energia: 2040 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz: 82,1g Węglowodany: 241,8 g Błonnik: 20,8 g Sód: 1470,4 mg NKT: 25,08 g Cukry proste: 15,93 g

Wtorek 06.10.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa zalewajka 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2185 kcal Białko: 105,2 g Tłuszcz: 80,9 g Węglowodany: 270,1 g Błonnik: 36,7 g Sód: 2218,73 mg NKT: 26,04 g Cukry proste: 20,95 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) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2154 kcal Białko: 91,3 g Tłuszcz: 80,9 g Węglowodany: 271,7 g Błonnik: 24,2 g Sód: 1876,07 mg NKT: 25,38 g Cukry proste: 28,43g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100 ml (MLE)	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 60g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2262 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 88 g Węglowodany: 269 g Błonnik: 24 g Sód: 2128,17 mg NKT: 24,53 g Cukry proste: 23,7 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: maślanka 100 ml (MLE)	- zupa zalewajka 300 ml (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2120 kcal Białko: 104,1 g Tłuszcz: 79,7 g Węglowodany: 248 g Błonnik: 20,7 g Sód: 1346,78 mg NKT: 25,15 g Cukry proste: 20,3 g

Środa 07.10.2026

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 - kapusta czerwona gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2015 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz: 68,1 g Węglowodany: 264,5g Błonnik: 32,5 g Sód: 2174,23 mg NKT: 24,6 g Cukry proste: 16,43 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2000 kcal Białko: 102,8 g Tłuszcz: 60,2 g Węglowodany: 270,5 g Błonnik: 21,1 g Sód: 2216,24mg NKT: 25,64 g Cukry proste: 18,5 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g - jogurt owocowy 100 ml (MLE)	- zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - cukinia gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 m Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2119 kcal Białko: 110,2 g Tłuszcz: 64,6 g Węglowodany: 282,5 g Błonnik: 21,5 g Sód: 2164,84 mg NKT: 24,44 g Cukry proste: 18,5 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 - kapusta czerwona gotowana 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2009 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 251 g Błonnik: 15,7 g Sód: 1533,43 mg NKT: 24,91 g Cukry proste: 14,4 g

Czwartek 08.10.2026

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 - dżem 20g - sałata 10g	- żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - 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 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 2129 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 57,1 g Węglowodany: 298,2 g Błonnik: 33,5 g Sód: 1961,12 mg NKT: 22,94 g Cukry proste: 37,1 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			
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 - dżem 20g - sałata 10g	- zupa grysikowa 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 2001 kcal Białko: 98,6 g Tłuszcz: 49,6 g Węglowodany: 299,3 g Błonnik: 23,6 g Sód: 1705,97 mg NKT: 23,64 g Cukry proste: 38 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			
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 - dżem 20g - sałata 10g - monte 1 szt (MLE)	- zupa grysikowa 300 ml (GLU,MLE) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 2125 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 57,3 g Węglowodany: 308,1g Błonnik: 23,6 g Sód: 1828,37 mg NKT: 23,74 g Cukry proste: 38 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			
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) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: orzechy 30g	- żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU,SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta biała gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml	Energia: 2102 kcal Białko: 88,9 g Tłuszcz: 75,5 g Węglowodany: 275,5 g Błonnik: 23,1 g Sód: 1328,02 mg NKT: 26,7 g Cukry proste: 31,71 g
Posiłek nocny: sok owocowy 100%			

Piątek 09.10.2026

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) - pasta jajeczna 40g (JAJ) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - pomidor 50 g - sałata 10g	- barszcz czerwony 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) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2154 kcal Białko: 85,2 g Tłuszcz: 60,6 g Węglowodany: 318,3 g Błonnik: 26,6 g Sód: 1985,2 mg NKT: 29,8 g Cukry proste: 12,2 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 białek jaj (MLE,JAJ) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g	- barszcz czerwony 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) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2135 kcal Białko: 87,4 g Tłuszcz: 52,1 g Węglowodany: 329,6 g Błonnik: 14,2 g Sód: 1380,5 mg NKT: 28,4 g Cukry proste: 13,5 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 białek jaj (MLE,JAJ) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100ml (MLE)	- barszcz czerwony 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) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2203 kcal Białko: 93,7 g Tłuszcz: 54,4 g Węglowodany: 334,9 g Błonnik: 14,2 g Sód: 1450,8 mg NKT: 27,3 g Cukry proste: 13,5 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) - pasta jajeczna 40g (MLE) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - pomidor 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: maślanka 100ml (MLE)	- barszcz czerwony 300 ml (GLU) - naleśniki z serem i szpinakiem 300g (GLU,MLE,JAJ) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z ogórkiem 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2024 kcal Białko: 75,1 g Tłuszcz: 82,1 g Węglowodany: 241,7 g Błonnik: 14,5 g Sód: 1576,9 mg NKT: 28,2 g Cukry proste: 14,5 g

Sobota 10.10.2026

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 soczewicy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek zielony 50 g - roszponka 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU) - ziemniaki 200g - mizeria 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: jabłko 1 szt	Energia: 2389 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 95,9 g Węglowodany: 304,2 g Błonnik: 40,4 g Sód: 2751,67 mg NKT: 25,1 g Cukry proste: 34,3 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 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2335 kcal Białko: 95,9 g Tłuszcz: 91,2 g Węglowodany: 290,6 g Błonnik: 23 g Sód: 2225,5 mg NKT: 28,55 g Cukry proste: 30,5 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) - szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g - kefir 100ml (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2379 kcal Białko: 99,1 g Tłuszcz: 92,7 g Węglowodany: 295,1 g Błonnik: 23 g Sód: 2285,5 mg NKT: 25,89 g Cukry proste: 30,5 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z soczewicy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - ogórek zielony 50g - roszponka 10g Drugie śniadanie: kefir 100ml (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU) - ziemniaki 200g - mizeria 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: jabłko 1 szt	Energia: 2485 kcal Białko: 95,7 g Tłuszcz: 95 g Węglowodany: 308,6 g Błonnik: 23,5 g Sód: 1907,42 mg NKT: 22,57 g Cukry proste: 26,2 g