

Środa 11.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2056 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 61,4 g Węglowodany: 299,2 g Błonnik: 38,6 g Sód: 2369,45 mg NKT: 27,4 g Cukry proste: 23,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2157 kcal Białko: 93,2 g Tłuszcz: 69,6 g Węglowodany: 301,6 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2430,9 mg NKT: 25,58 g Cukry proste: 25,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2264 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 310,4 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2430,90 mg NKT: 25,58 g Cukry proste: 25,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 120g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2041 kcal Białko: 96,8 g Tłuszcz: 60,1 g Węglowodany: 297,2 g Błonnik: 22,8 g Sód: 2651,9 mg NKT: 26,75 g Cukry proste: 19,2 g</p>

Czwartek 12.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 kiszony 50 g - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2235 kcal Białko: 99,3 g Tłuszcz: 74,6 g Węglowodany: 309,4 g Błonnik: 41,4 g Sód: 2069,64 mg NKT: 25,9 g Cukry proste: 36,1 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - miód 20g - pomidor 50g - roszonek 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2181 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 66,1 g Węglowodany: 311,2 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1435,72 mg NKT: 22,98 g Cukry proste: 37,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - roszonek 10g - maślanka 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2273 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcz: 71,2 g Węglowodany: 316,1 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1495,72 mg NKT: 25,92 g Cukry proste: 37,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 kiszony 50g - roszonek 10g Drugie śniadanie: maślanka 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 180 g (GLU) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g (MLE) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2294 kcal Białko: 107,2 g Tłuszcz: 79,3 g Węglowodany: 305,4 g Błonnik: 24,5 g Sód: 2890,39 mg NKT: 24,7 g Cukry proste: 28 g</p>

Piątek 13.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Posiłek nocny: kanapka z prasowaną szynką z indyka 70g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2002 kcal Białko: 89,6 g Tłuszcz: 65,2 g Węglowodany: 279 g Błonnik: 32,4 g Sód: 1963,55 mg NKT: 20,7 g Cukry proste: 30,1 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - pomidor 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z prasowaną szynką z indyka 70g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2007 kcal Białko: 87,5 g Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany: 278 g Błonnik: 15,8 g Sód: 1939,23 mg NKT: 30,3 g Cukry proste: 28,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - pomidor 50g - sałata 10g - budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z prasowaną szynką z indyka 70g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2131 kcal Białko: 96,2 g Tłuszcz: 66,7 g Węglowodany: 293 g Błonnik: 16 g Sód: 2055,88 mg NKT: 32,15 g Cukry proste: 33,9 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - pomidor 50g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie – orzechy włoskie 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z mięsem 350g (GLU,MLE,JAJ) - mandarynka 1 szt - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z prasowaną szynką z indyka 70g (GLU,SOJ)</p>	<p>Energia: 2326 kcal Białko: 102,9 g Tłuszcz: 83,5 g Węglowodany: 308,9 g Błonnik: 25,9 g Sód: 2588,99 mg NKT: 28,46 g Cukry proste: 20,5 g</p>

Sobota 14.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2004 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 59,3 g Węglowodany: 285,1 g Błonnik: 30,4 g Sód: 2568,65 mg NKT: 24,2 g Cukry proste: 22,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron 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) - pomidor 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2002 kcal Białko: 88,5 g Tłuszcz: 49,6 g Węglowodany: 304,7 g Błonnik: 18,4 g Sód: 1818,15 mg NKT: 24,13 g Cukry proste: 23 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron 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) - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2103 kcal Białko: 95,8 g Tłuszcz: 51,9 g Węglowodany: 315,6 g Błonnik: 18,4 g Sód: 1940,15 mg NKT: 24,44 g Cukry proste: 23 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - kefir 150 ml (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - rukola 10g <p>Drugie śniadanie: sok pomidorowy 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2014 kcal Białko: 104,4 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 270,3 g Błonnik: 17,1 g Sód: 1922,6 mg NKT: 23,66 g Cukry proste: 13,9 g</p>

Niedziela 15.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - papryka 50g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU, SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2281 kcal Białko: 119,4 g Tłuszcz: 81,8 g Węglowodany: 281,8 g Błonnik: 32,4 g Sód: 1887,85 mg NKT: 25,42 g Cukry proste: 29,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2179 kcal Białko: 112,6 g Tłuszcz: 73,8 g Węglowodany: 274,3 g Błonnik: 17,5 g Sód: 1500,99 mg NKT: 21,69 g Cukry proste: 28,3 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: ciasto dyniowe 50g (GLU, JAJ)</p>	<p>Energia: 2251 kcal Białko: 119,1 g Tłuszcz: 76,6 g Węglowodany: 279,8 g Błonnik: 17,5 g Sód: 1548,74 mg NKT: 23,36 g Cukry proste: 28,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 20g (MLE) - papryka 50g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: kefir 100g (MLE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU, SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: grahamka z serem gouda 80g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2128 kcal Białko: 119,3 g Tłuszcz: 75,5 g Węglowodany: 257,5 g Błonnik: 19,5 g Sód: 1794,78 mg NKT: 21,15 g Cukry proste: 15,6 g</p>

Poniedziałek 16.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - ogórek kiszony 50 g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z marchewki (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 50g (GLU)</p>	<p>Energia: 2249 kcal Białko: 869 g Tłuszcz: 85,3 g Węglowodany: 298,6 g Błonnik: 37,6 g Sód: 2138,41 mg NKT: 24,75 g Cukry proste: 31,1 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z marchewki (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE,GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 50g (GLU)</p>	<p>Energia: 2315 kcal Białko: 88,5 g Tłuszcz: 89,9 g Węglowodany: 296,6 g Błonnik 24 g Sód: 2515,61 mg NKT: 26,33 g Cukry proste: 32,5 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z marchewki (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE,GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 50g (GLU)</p>	<p>Energia: 2410 kcal Białko: 92,9 g Tłuszcz: 94,3 g Węglowodany: 306,8 g Błonnik: 27,9 g Sód: 2555,31 mg NKT: 27,38 g Cukry proste: 34,1 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - ogórek kiszony 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z marchewki (GLU) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - warzywa gotowane 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE,GLU) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2314 kcal Białko: 94,4 g Tłuszcz: 94,5 g Węglowodany: 286,7 g Błonnik: 23,8 g Sód: 2297,56 mg NKT: 29,42cg Cukry proste: 19,2 g</p>

Wtorek 17.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2083 kcal Białko: 88,3 g Tłuszcz: 66,3 g Węglowodany: 298,9 g Błonnik: 36,4 g Sód: 2107,26 mg NKT: 29,69 g Cukry proste: 32 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - sałata 10g - pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2131 kcal Białko: 86,2 g Tłuszcz: 69,6 g Węglowodany: 299,5 g Błonnik: 22,8 g Sód: 1818,86 mg NKT: 25,81 g Cukry proste: 30,1 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2219 kcal Białko: 89,8 g Tłuszcz: 72,3 g Węglowodany: 310,9 g Błonnik: 22,8 g Sód: 1818,86 mg NKT: 27,61 g Cukry proste: 30,1 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny 150g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: migdały 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: - mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2106 kcal Białko: 91,4 g Tłuszcz: 79,4 g Węglowodany: 273,3 g Błonnik: 22,7 g Sód: 1995,58 mg NKT: 30,24 g Cukry proste: 23,3 g</p>

Środa 18.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300 ml (GLU) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z soczewicy 40g (GLU,SEZ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2030 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcz: 61,4 g Węglowodany: 286,9 g Błonnik: 39,1 g Sód: 1920,30 mg NKT: 26,25g Cukry proste: 27,3 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2041 kcal Białko: 97,6 g Tłuszcz: 67,3 g Węglowodany: 270,4 g Błonnik: 27 g Sód: 1696,93 mg NKT: 26,01 g Cukry proste: 32,3 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2174 kcal Białko: 115,6 g Tłuszcz: 75,1 g Węglowodany: 268 g Błonnik: 26,9 g Sód: 2071,23 mg NKT: 28,47 g Cukry proste: 27,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Drugie śniadanie: mus owocowy 100 ml (MLE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300 ml (GLU) - udko pieczone 120g - kapusta biała gotowana 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z soczewicy 40g (GLU,SEZ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2024 kcal Białko: 98,5 g Tłuszcz: 60,5 g Węglowodany: 288,2 g Błonnik: 24,1 g Sód: 1802,95 mg NKT: 26,04 g Cukry proste: 23,1 g</p>

Czwartek 19.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2020 kcal Białko: 101,8 g Tłuszcz: 68,1 g Węglowodany: 265,9 g Błonnik: 31,9 g Sód: 2406,23 mg NKT: 29,58 g Cukry proste: 19,6 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2032 kcal Białko: 101,9 g Tłuszcz: 63,7 g Węglowodany: 272,3 g Błonnik: 22,3 g Sód: 2025,24 mg NKT: 25,78 g Cukry proste: 23,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - schab soute pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2168 kcal Białko: 108,9 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 284,1 g Błonnik: 22,3 g Sód: 2025,24 mg NKT: 25,18 g Cukry proste: 23,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300 ml (GLU) - kotlet schabowy smażony 120g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - warzywa gotowane 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)</p>	<p>Energia: 2032 kcal Białko: 105,2 g Tłuszcz: 68,7 g Węglowodany: 263,6 g Błonnik: 21,5 g Sód: 2350,38 mg NKT: 20,5 g Cukry proste: 12,5 g</p>

Piątek 20.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą 320g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2060 kcal Białko: 84,9 g Tłuszcz: 44,9 g Węglowodany: 345 g Błonnik: 37,6 g Sód: 1709,00 mg NKT: 22,01 g Cukry proste: 47,2 g</p>
Posiłek nocny: banan 1 szt			
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą 320g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2134 kcal Białko: 86,6 g Tłuszcz: 48,4 g Węglowodany: 349,1 g Błonnik: 27,6 g Sód: 1693,7 mg NKT: 23,22 g Cukry proste: 48 g</p>
Posiłek nocny: banan 1 szt			
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - knedle z morelą 320g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2241 kcal Białko: 88,1 g Tłuszcz: 55,8 g Węglowodany: 357,8 g Błonnik: 27,6 g Sód: 1693,70 mg NKT: 23,22 g Cukry proste: 48 g</p>
Posiłek nocny: banan 1 szt			
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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: maślanka 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z zielonego groszku 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml 	<p>Energia: 2149 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 42,9 g Węglowodany: 358,7 g Błonnik: 25,8 g Sód: 1684,29 mg NKT: 22,76 g Cukry proste: 29,8 g</p>
Posiłek nocny: banan 1 szt			