

Sobota 21.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>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</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>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</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- deser chia z owocami 100g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>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</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> deser chia z owocami 100g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50g (GLU,SOJ)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>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</p>

Niedziela 22.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- hummus z ciecierzycy 40 g <b>(GLU,SEZ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- roszonek 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> ciasto szpinakowe 50 g <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Energia: 2254 kcal            Białko: 111,8 g            Tłuszcz: 83,8 g            Węglowodany: 287,9 g            Błonnik: 33,7 g            Sód: 2011,8 mg            NKT: 25,8 g            Cukry proste: 25,8 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- miód 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> ciasto szpinakowe 50 g <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Energia: 2264 kcal            Białko: 112,1 g            Tłuszcz: 76,6 g            Węglowodany: 299,4 g            Błonnik: 17,9 g            Sód: 2274,2 mg            NKT: 27,4 g            Cukry proste: 27,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- miód 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> <li>- kefir 100ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka prasowana z indyka 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> ciasto szpinakowe 50 g <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Energia: 2331 kcal            Białko: 118,9 g            Tłuszcz: 78,9 g            Węglowodany: 304,1 g            Błonnik: 17,9 g            Sód: 2434,6 mg            NKT: 28,7 g            Cukry proste: 27,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- hummus z ciecierzycy 40 g <b>(GLU, SEZ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> kefir 100ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2090 kcal            Białko: 104,4 g            Tłuszcz: 68,3 g            Węglowodany: 280 g            Błonnik: 37,5 g            Sód: 2783,7 mg            NKT: 26,7 g            Cukry proste: 27,9 g</p>

Poniedziałek 23.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta jajeczna 40 g (<b>JAJ, MLE</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<b>GLU</b>)</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (<b>GLU</b>)</li> <li>- kasza jęczmienna 200g (<b>GLU</b>)</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (<b>RYB, MLE</b>)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p>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</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta z białek 40 g (<b>JAJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<b>GLU</b>)</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (<b>GLU</b>)</li> <li>- kasza jęczmienna 200g (<b>GLU</b>)</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (<b>RYB, MLE</b>)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p>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</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta z białek 40 g (<b>JAJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- monte 55g (<b>MLE</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<b>GLU</b>)</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (<b>GLU</b>)</li> <li>- kasza jęczmienna 200g (<b>GLU</b>)</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta z tuńczyka 60 g (<b>RYB, MLE</b>)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p>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</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt naturalny 150g (<b>MLE</b>)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- chleb razowy 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta jajeczna 40 g (<b>JAJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie</b> – sok pomidorowy 200g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<b>GLU</b>)</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g (<b>GLU</b>)</li> <li>- kasza jęczmienna 200g (<b>GLU</b>)</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (<b>RYB, MLE</b>)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 70g (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p>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</p>

Wtorek 24.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretka drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg ze szczypiorkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>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</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretka drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg z koperkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>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</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretka drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- budyń mleczny czekoladowy 100g <b>(GLU, MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg z koperkiem 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>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</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretka drobiowa 120 g <b>(GLU)</b></li> <li>- ser gouda 20g <b>(MLE)</b></li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> mus owocowy 100g <b>(GLU)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg ze szczypiorkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> banan 1 szt</p>	<p>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</p>

Środa 25.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko pieczone 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka wielowarzywna 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>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</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko gotowane 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- warzywa gotowane 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>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</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- actimel 1 szt 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko gotowane 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- warzywa gotowane 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>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</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 60g (GLU)</li> <li>- bułka grahamka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- serek śmietankowy 20g</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> orzechy włoskie 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (SEL)</li> <li>- udko pieczone 120g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka wielowarzywna 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g (GLU,SOJ)</p>	<p>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</p>

Czwartek 26.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z dżemem 50g <b>(GLU)</b></p>	<p>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</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z dżemem 50g <b>(GLU)</b></p>	<p>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</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka prasowana z indyka 60g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z dżemem 50g <b>(GLU)</b></p>	<p>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</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- parówki drobiowe 100g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ketchup 20g <b>(GLU,SEL)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g <b>(MLE)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU,MLE,JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130 g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- szynka prasowana z indyka 40g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>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</p>

Piątek 27.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL)</li> <li>- ser topiony 25g (GLU,MLE)</li> <li>- buraki kiszone 50 g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twaróg z ogórkiem 40g (MLE)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> - mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2021 kcal            Białko: 67,6 g            Tłuszcz: 56,5 g            Węglowodany: 324,7 g            Błonnik: 32,9 g            Sód: 1849,3 mg            NKT: 25 g            Cukry proste: 33,2 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,GLU,SOJ,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (GLU,MLE)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twaróg z koperkiem 40g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> - mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2005 kcal            Białko: 69,4 g            Tłuszcz: 56 g            Węglowodany: 313,8 g            Błonnik: 18,9 g            Sód: 1345,1 mg            NKT: 23,4 g            Cukry proste: 34,2 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z ryby gotowanej 40 g (RYB,GLU,SOJ,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (GLU,MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- maślanka 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twaróg z koperkiem 60g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> - mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2070 kcal            Białko: 75,5 g            Tłuszcz: 58,3 g            Węglowodany: 318,8 g            Błonnik: 18,9 g            Sód: 1413,8 mg            NKT: 24,2 g            Cukry proste: 34,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kefir 150g (MLE)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL)</li> <li>- ser topiony 25g (GLU,MLE)</li> <li>- buraki kiszone 50 g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> mus owocowy (GLU)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU)</li> <li>- risotto z ryżu brązowego z indykiem i warzywami 350g (GLU)</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twaróg z ogórkiem 40g (MLE)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> - mandarynka 1 szt</p>	<p>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</p>

Sobota 28.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GLU,JAJ)</b></li> <li>- ryba smażona 120 g <b>(RYB,GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty kiszzonej 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>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</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GLU,JAJ)</b></li> <li>- ryba z pary soute w sosie własnym 180g <b>(RYB, GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>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</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki pszenne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- monte 55g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GLU,JAJ)</b></li> <li>- ryba z pary soute w sosie własnym 180g <b>(RYB, GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>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</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> migdały 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GLU,JAJ)</b></li> <li>- ryba smażona 120 g <b>(RYB,GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty kiszzonej 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>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</p>

Niedziela 29.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z rzodkiewką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- kotlet schabowy smażony 120g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>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</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- szpinak gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>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</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> <li>- maślanka 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- schab soute pieczony w sosie koperkowym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- szpinak gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>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</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z rzodkiewką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszonek 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> maślanka 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- kotlet schabowy smażony 120g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>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</p>

Poniedziałek 30.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- filet z kurczaka soute w sosie własnym 180 g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE,GLU)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)</p>	<p>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: 28,3 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- filet z kurczaka soute w sosie własnym 180 g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- warzywa gotowane 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE,GLU)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)</p>	<p>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: 25,8 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- actimel 100 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- filet z kurczaka soute w sosie własnym 180 g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- warzywa gotowane 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE,GLU)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (MLE)</p>	<p>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: 25,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka grahamka 60g (GLU)</li> <li>- chleb razowy 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE)</li> <li>- polędwica sopocka 20g (GLU,SOJ)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- filet z kurczaka soute w sosie własnym 180 g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE,GLU)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g (MLE)</p>	<p>Energia: 2006 kcal            Białko: 103,6 g            Tłuszcz: 52,9 g            Węglowodany: 295,4 g            Błonnik: 39,4 g            Sód: 2366,2 mg            NKT: 24 g            Cukry proste: 24 g</p>

Wtorek 31.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 40 g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- miód 20g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pierogi ruskie 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- gotowana marchew 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2019 kcal            Białko: 80 g            Tłuszcz: 48,9 g            Węglowodany: 330,2 g            Błonnik: 40 g            Sód: 1610,5 mg            NKT: 27,4 g            Cukry proste: 32,2 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 40 g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- miód 20g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pierogi ruskie 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- gotowana marchew 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2208 kcal            Białko: 81,3 g            Tłuszcz: 52,7 g            Węglowodany: 363,4 g            Błonnik: 30,9 g            Sód: 1437 mg            NKT: 28,9 g            Cukry proste: 34 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 40 g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- miód 20g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- deser chia z owocami 100g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pierogi ruskie 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- gotowana marchew 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2351 kcal            Białko: 89,2 g            Tłuszcz: 60,7 g            Węglowodany: 374 g            Błonnik: 34,9 g            Sód: 1476,7 mg            NKT: 27,6 g            Cukry proste: 35,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- kurczak w galarecie 40 g <b>(GLU,SOJ)</b></li> <li>- serek śmietankowy 20g <b>(MLE)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> deser chia z owocami 100g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- pierogi ruskie 350 g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></li> <li>- gotowana marchew 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2156 kcal            Białko: 86,8 g            Tłuszcz: 57,9 g            Węglowodany: 341,3 g            Błonnik: 49,4 g            Sód: 1955,5 mg            NKT: 26,9 g            Cukry proste: 29,6 g</p>