

Piątek 11.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- 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) - ser gouda 40g (MLE) - ogórek zielony 50g - rukola 10g	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem z masłem zrumienionym 350g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek zielony 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: maślanka100g (MLE)	Energia: 2118 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 298 g Błonnik: 30 g Sód: 1840 mg NKT: 25 g Cukry proste: 30,1 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 40g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem z masłem zrumienionym 350g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: maślanka100g (MLE)	Energia: 2145 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 318 g Błonnik: 15 g Sód: 1720 mg NKT: 32 g Cukry proste: 29 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 60g (MLE) - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml (MLE)	- zupa ryżowa 300 ml (GLU) - pierogi z serem z masłem zrumienionym 350g (GLU,MLE,JAJ) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 60 g (RYB,MLE) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: maślanka100g (MLE)	Energia: 2240 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 328 g Błonnik: 15 g Sód: 1810 mg NKT: 33 g Cukry proste: 34 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - 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: sok pomidorowy 200 ml	- zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie ze zrumienioną cebulką 350g (GLU,MLE,JAJ) - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - ogórek zielony 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: maślanka100g (MLE)	Energia: 2376 kcal Białko: 103 g Tłuszcz: 89 g Węglowodany: 309 g Błonnik: 26 g Sód: 2594 mg NKT: 29 g Cukry proste: 21 g

Sobota 12.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - kajzerka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	- 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	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 1962 kcal Białko: 91,2 g Tłuszcz: 67,3 g Węglowodany: 266,1 g Błonnik: 32,4 g Sód: 2697,6 mg NKT: 25,2 g Cukry proste: 22,9 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- 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	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 1938 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 58,6 g Węglowodany: 264,7 g Błonnik: 19,2 g Sód: 2042,1 mg NKT: 28,1 g Cukry proste: 23 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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)	- zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)	Energia: 2068 kcal Białko: 93,8 g Tłuszcz: 62,9 g Węglowodany: 280,6 g Błonnik: 19,4 g Sód: 2190,1 mg NKT: 24,44 g Cukry proste: 23 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- 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	- 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	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - sałata zielona 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)	Energia: 2226 kcal Białko: 103,4 g Tłuszcz: 76,8 g Węglowodany: 297,3 g Błonnik: 22,1 g Sód: 2236,6 mg NKT: 25,6 g Cukry proste: 13,9 g

Drugie śniadanie – orzechy włoskie 30g			
--	--	--	--

Niedziela 13.09.2026

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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - papryka 50g - sałata 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - 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 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2231 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 274 g Błonnik: 30 g Sód: 1688 mg NKT: 24 g Cukry proste: 28 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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - dżem 30 g - pomidor 50g - sałata 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet saute w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2129 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 267 g Błonnik: 16 g Sód: 1301mg NKT: 21 g Cukry proste: 27 g
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - kefir 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - filet saute w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2201 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 272 g Błonnik: 16 g Sód: 1349 mg NKT: 22 g Cukry proste: 27 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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - papryka 50g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet smażony drobiowy z sezamem 130 g (GLU, SEZ) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta biała gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml	Energia: 2078 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 250 g Błonnik: 18 g Sód: 1595 mg NKT: 20 g

- sałata 10g Drugie śniadanie: kefir 100g (MLE)		Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Cukry proste: 15 g
---	--	------------------------------------	--------------------

Poniedziałek 14.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - rzodkiewka 50 g - rukola 10g	- żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - mizeria 130 g (MLE) - 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: 2299 kcal Białko: 868 g Tłuszcz: 88 g Węglowodany: 306 g Błonnik: 40 g Sód: 2338 mg NKT: 26 g Cukry proste: 32 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -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: 2365 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 92 g Węglowodany: 304 g Błonnik 26 g Sód: 2716 mg NKT: 27 g Cukry proste: 34 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- 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 wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g (GLU,SEL) - pomidor 50g - rukola 10g - deser chia z owocami 100g (MLE)	- zupa ziemniaczana 300 ml (GLU,MLE) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -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: 2460 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 97 g Węglowodany: 314 g Błonnik: 30 g Sód: 2755 mg NKT: 28 g Cukry proste: 35 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 wieprzowe 100g (GLU, SOJ)	- żurek z ziemniakami 300 ml (GLU,SOJ) - pulpety mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g (GLU,MLE,JAJ) - ziemniaki 200 g - mizeria 130 g (MLE) - 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	Energia: 2364 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 97 g Węglowodany: 294 g Błonnik: 26 g

- ketchup 20g (GLU,SEL) - rzodkiewka 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g (MLE)		Posiłek nocny: kanapka z serem gouda 70g (GLU,MLE)	Sód: 2498 mg NKT: 30 g Cukry proste: 20 g
--	--	--	---

Wtorek 15.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - paprykarz 40g (GLU,RYB,MLE,SOJ,SEL) - ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ) - kompot owocowy 250 ml	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok owocowy 100%	Energia: 2015 kcal Białko: 93,2 g Tłuszcz: 58 g Węglowodany: 294 g Błonnik: 34 g Sód: 2010 mg NKT: 24,3 g Cukry proste: 32 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 drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ) - 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: sok owocowy 100%	Energia: 2026 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 280 g Błonnik: 23 g Sód: 1725 mg NKT: 24,1 g Cukry proste: 30,1 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 60 g (RYB,MLE,SEL) - serek śmietankowy 20g (GLU,MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE)	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ) - 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: sok owocowy 100%	Energia: 2139 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 278 g Błonnik: 23 g Sód: 1985 mg NKT: 26,2 g Cukry proste: 30,1 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)	- zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - Makaron drobny razowy z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym (GLU,IAJ)	- chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU,SOJ) - ogórek 50 g	Energia: 2014 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 271 g

- ser topiony 25g (GLU,MLE) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: jogurt naturalny 100ml (MLE)	- woda mineralna 250 ml	- herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: sok owocowy 100%	Błonnik: 24,1 g Sód: 1920 mg NKT: 27,1 g Cukry proste: 23,3 g
---	-------------------------	---	--

Środa 16.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (IAJ) - pomidor 50g - sałata 10g	- zupa zalewajka 300 ml (GLU) - udko pieczone 120g - surówka wielowarzynna 130g (MLE) - ziemniaki 200g - 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: 2113 kcal Białko: 94,1 g Tłuszcz: 74,3 g Węglowodany: 303,9 g Błonnik: 38,4 g Sód: 2019,2 mg NKT: 31,3 g Cukry proste: 32 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) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - 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: 2161 kcal Białko: 92,2 g Tłuszcz: 77,6 g Węglowodany: 295,5 g Błonnik: 23,8 g Sód: 1792,8 mg NKT: 27,7 g Cukry proste: 37 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (IAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - maślanka 100 ml (MLE)	- zupa grysikowa 300 ml (GLU) - udko gotowane 120g - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (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: 2269 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 80,3 g Węglowodany: 306,9 g Błonnik: 23,8 g Sód: 1906,8 mg NKT: 29,4 g Cukry proste: 32 g
DIETA CUKRZYCOWA			
- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU)	- zupa zalewajka 300 ml (GLU)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)	Energia: 2116 kcal

- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: mus owocowy 100 ml (MLE)	- udko pieczone 120g - surówka wielowarzywna 130g (MLE) - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml	- masło ekstra 10g (MLE) - pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1szt.	Białko: 95,9 g Tłuszcz: 70,9 g Węglowodany: 290,5 g Błonnik: 22,7 g Sód: 1878,5 mg NKT: 29,1 g Cukry proste: 23,1 g
---	--	--	--

Czwartek 17.09.2026

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 z serem żółtym 120g (GLU,JAJ,MLE) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Energia: 2145 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany: 337 g Błonnik: 36 g Sód: 1920 mg NKT: 25 g Cukry proste: 20 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 - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Energia: 2079 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany: 326 g Błonnik: 25 g Sód: 1810 mg NKT: 24 g Cukry proste: 23,4 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 - warzywa gotowane 130g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Energia: 2196 kcal Białko: 93,1 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 332 g Błonnik: 25 g Sód: 1810 mg NKT: 24 g Cukry proste: 23,4 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 z serem żółtym 120g (GLU, JAJ, MLE) - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: brzoskwinia 1 szt	Energia: 2184 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany: 341 g Błonnik: 24 g Sód: 1890 mg NKT: 24 g Cukry proste: 13 g

Piątek 18.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB, MLE) - pomidor 50g - dżem 20g - sałata 10g	- zupa krem z cukini 300 ml - 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) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU, SOJ)	Energia: 2085 kcal Białko: 102 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 281 g Błonnik: 33,9 g Sód: 2445 mg NKT: 31 g Cukry proste: 47 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB, MLE) - pomidor 50g - dżem 20g - sałata 10g	- zupa krem z cukini 300 ml - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - 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: 2087 kcal Białko: 96,5 g Tłuszcz: 60,1 g Węglowodany: 295,4 g Błonnik: 24,9 g Sód: 1908,9 mg NKT: 25 g Cukry proste: 48 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			

- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - pomidor 50g - dżem 20g - sałata 10g - maślanka 100 ml(MLE)	- zupa krem z cukini 300 ml - knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g (GLU, JAJ, MLE) - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: kanapka z szynką konserwową 70g (GLU,SOJ)	Energia: 2213 kcal Białko: 103,9 g Tłuszcz: 66,8 g Węglowodany: 309,9 g Błonnik: 24,9 g Sód: 1908,9 mg NKT: 24,4 g Cukry proste: 48 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) - pasta z tuńczyka 40 g (RYB,MLE) - serek śmietankowy 20g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: maślanka 100 ml (MLE)	- zupa krem z cukini 300 ml - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - 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: 2147 kcal Białko: 108 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 288 g Błonnik: 24 g Sód: 2394 mg NKT: 24 g Cukry proste: 30 g

Sobota19.09.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU,JAJ) - kakao 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 ogórkowa z ziemniakami 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) - pasztet drobiowy 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2086 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 302 g Błonnik: 39 g Sód: 2299 mg NKT: 29,30 g Cukry proste: 23,9 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU,JAJ) - kakao 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) - pasztet drobiowy 40g (GLU,SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2187 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 304 g Błonnik: 27 g Sód: 2361 mg NKT: 27 g Cukry proste: 26 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			

- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) - kakao 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) - pasztet drobiowy 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2294 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 313 g Błonnik: 27 g Sód: 2361 mg NKT: 27 g Cukry proste: 28 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 ogórkowa z ziemniakami 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) - pasztet drobiowy 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2071 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 300 g Błonnik: 23 g Sód: 2582 mg NKT: 29 g Cukry proste: 20 g

Niedziela 20.09.2026

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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - papryka 50g - sałata 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - kotlet smażony ze schabu 130 g (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta czerwona gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2231 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 274 g Błonnik: 30 g Sód: 1688 mg NKT: 24 g Cukry proste: 28 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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - dżem 30 g - pomidor 50g - sałata 10g	- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab soule w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jabłko 1 szt	Energia: 2129 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 267 g Błonnik: 16 g Sód: 1301mg NKT: 21 g Cukry proste: 27 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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - kefir 100 ml (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU,JAJ,SEL) - schab soute w sosie własnym (GLU) - ziemniaki 200 g(GLU) - brokuł gotowany 130 g - kompot owocowy 250 ml	- bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE,GLU) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny:jabłko 1 szt	Energia: 2201 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 272 g Błonnik: 16 g Sód: 1349 mg NKT: 22 g Cukry proste: 27 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) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - jajko gotowane 50g (JAJ) - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: kefir 100g (MLE)	- rosół z makaronem 300 ml (GLU,JAJ,SEL) - kotlet smażony ze schabu 130 g (GLU) - ziemniaki 200 g (GLU) - kapusta biała gotowana 130 g - woda mineralna 250 ml	- chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g(MLE,GLU) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny:jabłko 1 szt	Energia: 2078 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 250 g Błonnik: 18 g Sód: 1595 mg NKT: 20 g Cukry proste: 15 g