

Czwartek, 1.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Frankfurterki (80g) (GLU, SOJ)</b> <b>Musztarda (10g) (GOR)</b> <b>Serek topiony (25g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Roszponka	<b>Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną (300ml) (SEL)</b> <b>Schab w sosie (130g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Paszтет drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Serek homogenizowany waniliowy 150g (BIA)</b>	<b>Energia: 2127,1 kcal</b> <b>Białko ogółem: 94,6g</b> <b>Tłuszcz: 72,5g</b> <b>Węglowodany: 275,8g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Parówki na ciepło (80g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) <b>Serek fromage (25g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Roszponka	<b>Zupa marchewkowa (300ml) (SEL)</b> <b>Schab w sosie (130g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa gotowane (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Paszтет drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ)</b> Sałata liść  Posiłek nocny: <b>Serek homogenizowany waniliowy 150g (BIA)</b>	<b>Energia: 2127,1 kcal</b> <b>Białko ogółem: 94,6g</b> <b>Tłuszcz: 72,5g</b> <b>Węglowodany: 275,8g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Parówki na ciepło (80g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) <b>Serek fromage (25g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Roszponka	<b>Zupa marchewkowa (300ml) (SEL)</b> <b>Schab w sosie (130g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa gotowane (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Paszтет drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ)</b> <b>Twarożek (20g) (BIA)</b> Sałata liść  Posiłek nocny: <b>Serek homogenizowany waniliowy 150g (BIA)</b>	<b>Energia: 2240,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 99,8g</b> <b>Tłuszcz: 74,6g</b> <b>Węglowodany: 282,4g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Jogurt naturalny (150ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Frankfurterki (80g) (GLU, SOJ)</b> <b>Musztarda (10g) (GOR)</b> <b>Serek topiony (25g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Roszponka Drugie śniadanie: kiwi 100g	<b>Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną (300ml) (SEL)</b> <b>Schab w sosie (130g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem (150g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Paszтет drobiowy (opakowanie jednostkowe) (50g) (GLU, SEL, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)</b>	<b>Energia: 2159 kcal</b> <b>Białko ogółem: 94,6g</b> <b>Tłuszcz: 72,5g</b> <b>Węglowodany: 280,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Piątek, 2.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Ryż na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Ser żółty (40g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Rukola	<b>Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Filet z dorsza panierowany (100g) (GLU, JAJ, RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Serek tartare z chrzanem (60g) (BIA)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z miodem (85g)(GLU)</b>	<b>Energia: 2291,2 kcal</b> <b>Białko ogółem: 97,6g</b> <b>Tłuszcz: 90,7g</b> <b>Węglowodany: 262,6g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Ryż na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Ser mozzarella (40g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Rukola	<b>Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Filet z dorsza z pary (100g) (RYB)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Serek fromage (60g) (BIA)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z miodem (85g)(GLU)</b>	<b>Energia: 2291,2 kcal</b> <b>Białko ogółem: 97,6g</b> <b>Tłuszcz: 90,7g</b> <b>Węglowodany: 262,6g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Ryż na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Ser mozzarella (40g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Rukola <b>Jogurt 150g (BIA)</b>	<b>Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Filet z dorsza z pary (100g) (RYB)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (20g) (GLU, SOJ)</b> <b>Serek fromage (60g) (BIA)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z miodem (85g)(GLU)</b>	<b>Energia: 2387,5 kcal</b> <b>Białko ogółem: 107,3g</b> <b>Tłuszcz: 97,1g</b> <b>Węglowodany: 262,6g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Maślanka (150ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Ser żółty (40g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Rukola Drugie śniadanie: mus owocowo - warzywny (100g)	<b>Zupa kalafiorowa z grysiem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Filet z dorsza panierowany (100g) (GLU, JAJ, RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Serek tartare z chrzanem (60g) (BIA)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z szynką drobiową (85g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2328,3 kcal</b> <b>Białko ogółem: 97,6g</b> <b>Tłuszcz: 90,9g</b> <b>Węglowodany: 263,2g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Sobota, 3.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (200ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Kajzerka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Półdewica sopocka (40g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola	<b>Zupa jarzynowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Buchty na parze z koktajlem (300g) (BIA)</b> Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Jajko gotowane (50g) (JAJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem białym krajanka (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2116,3 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,2g</b> <b>Tłuszcz: 75,4g</b> <b>Węglowodany: 259,2g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (200ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Kajzerka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Półdewica sopocka (40g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola	<b>Zupa jarzynowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Buchty na parze z koktajlem (300g) (BIA)</b> Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (50g) (GLU, SOJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem białym krajanka (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2116,3 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,2g</b> <b>Tłuszcz: 75,4g</b> <b>Węglowodany: 259,2g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (200ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Kajzerka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Półdewica sopocka (40g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola <b>Koktajl z owoców leśnych (150g) (BIA)</b>	<b>Zupa jarzynowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Buchty na parze z koktajlem (300g) (BIA)</b> Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Ser mozzarella (60g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (50g) (GLU, SOJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem białym krajanka (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2221,4 kcal</b> <b>Białko ogółem: 102,6g</b> <b>Tłuszcz: 82,8g</b> <b>Węglowodany: 265,5g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Platki żytnie na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (200ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Grahamka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Półdewica sopocka (40g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola Drugie śniadanie: sok pomidorowy (200ml)	<b>Zupa jarzynowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Kaszotto z warzywami i indykiem (300g) (GLU)</b> Jabłko (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Jajko gotowane (50g) (JAJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem białym krajanka (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2217,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 95,1g</b> <b>Tłuszcz: 76,2g</b> <b>Węglowodany: 280,4g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Niedziela, 4.01.2026.			Kaloryczność
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
Dieta podstawowa			
<b>Ryż na mleku (250g) (BIA)</b> <b>Kakao (200ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Serdelek na ciepło (80g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata	<b>Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet schabowy z serem (90g) (GLU, JAJ, GLU)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Ogonówka (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serkiem topionym (85g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2244,6 kcal</b> <b>Białko ogółem: 95,5g</b> <b>Tłuszcz: 81,2g</b> <b>Węglowodany: 264,6g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Ryż na mleku (250g) (BIA)</b> <b>Kakao (200ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Parówki na ciepło (80g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata	<b>Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Schab gotowany w sosie (90g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) Brokuły z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ)</b> Sałata liść  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serkiem fromage (85g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2221,3 kcal</b> <b>Białko ogółem: 95,1g</b> <b>Tłuszcz: 77,8g</b> <b>Węglowodany: 260,1g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Ryż na mleku (250g) (BIA)</b> <b>Kakao (200ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Parówki na ciepło (80g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata <b>Monte 100g (BIA)</b>	<b>Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Schab gotowany w sosie (90g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) Brokuły z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ)</b> <b>Twarożek (20g) (BIA)</b> Sałata liść  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serkiem fromage (85g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2348,1 kcal</b> <b>Białko ogółem: 100,8g</b> <b>Tłuszcz: 83g</b> <b>Węglowodany: 268,8g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Kefir (150g) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Serdelek na ciepło (80g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: orzechy <b>30g (ORZ)</b>	<b>Rosół z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet schabowy z serem (90g) (GLU, JAJ, BIA)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Ogonówka (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serkiem topionym (85g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2263,4 kcal</b> <b>Białko ogółem: 95,1g</b> <b>Tłuszcz: 77,8g</b> <b>Węglowodany: 269,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Poniedziałek, 5.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Szynka wiśniowa (30g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola	<b>Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Łazanki (300g) (GLU)</b> Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Półdewica gazdy (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z pastą twarogowo - tuńczykową (100g) (BIA, RYB, GLU)</b>	<b>Energia: 2122,9 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,5g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 268,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Szynka wiśniowa (30g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola	<b>Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Makaron z indykiem i warzywami (300g) (GLU)</b> Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Półdewica gazdy (60g) (GLU, SOJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z pastą twarogowo - tuńczykową (100g) (BIA, RYB, GLU)</b>	<b>Energia: 2122,9 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,5g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 268,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Kasza manna na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Szynka wiśniowa (30g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola <b>Jogurt (130g) (BIA)</b>	<b>Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Makaron z indykiem i warzywami (300g) (GLU)</b> Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Twarożek (20g) (BIA)</b> <b>Półdewica gazdy (60g) (GLU, SOJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z pastą twarogowo - tuńczykową (100g) (BIA, RYB, GLU)</b>	<b>Energia: 2231,6 kcal</b> <b>Białko ogółem: 103g</b> <b>Tłuszcz: 79,2g</b> <b>Węglowodany: 273,4g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzykowa			
<b>Maślanka (150ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Szynka wiśniowa (30g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Rukola Drugie śniadanie: <b>owsianka z truskawkami (150g) (GLU)</b>	<b>Zupa koperkowa z marchewką i ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Łazanki z makaronu razowego (300g) (GLU)</b> Mandarynka (100g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Półdewica gazdy (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z pastą twarogowo - tuńczykową (100g) (BIA, RYB, GLU)</b>	<b>Energia: 2204,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,7g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 276,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Wtorek, 6.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Frankfurterki na ciepło (60g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata	<b>Zupa wiosenna z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet schabowy (100g) (GLU, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) <b>Marchewka z groszkiem (130g) (GLU)</b> Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z dżemem (85g) (GLU)</b>	<b>Energia: 2122,9 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,5g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 268,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Parówki na ciepło (60g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata	<b>Zupa wiosenna z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Schab gotowany w sosie (120g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) <b>Marchewka gotowana (130g) (GLU)</b> Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z dżemem (85g) (GLU)</b>	<b>Energia: 2122,9 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,5g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 268,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Parówki na ciepło (60g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata <b>Maślanka owocowa (150g) (BIA)</b>	<b>Zupa wiosenna z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Schab gotowany w sosie (120g) (GLU)</b> Ziemniaki (200g) <b>Marchewka gotowana (130g) (GLU)</b> Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ)</b> <b>Twarożek (20g) (BIA)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z dżemem (85g) (GLU)</b>	<b>Energia: 2231,6 kcal</b> <b>Białko ogółem: 103g</b> <b>Tłuszcz: 79,2g</b> <b>Węglowodany: 273,4g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Frankfurterki na ciepło (60g) (GLU, SOJ)</b> Ketchup (10g) Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: baton musli bez cukru (20g)	<b>Zupa wiosenna z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet schabowy (100g) (GLU, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchewki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka luksusowa (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z szynką pieczoną (85g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2204,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,7g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 276,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Środa, 7.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Ryż na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Kajzerka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Kielbasa krakowska sucha (50g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Sałata	<b>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Gulasz (130g) (GLU)</b> <b>Kasza jęczmienna (200g) (GLU)</b> Ogórek kiszony (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pieczeń rzymska (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2228,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 94,8g</b> <b>Tłuszcz: 81,6g</b> <b>Węglowodany: 266,4g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Ryż na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Kajzerka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Kielbasa szynkowa (50g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Sałata	<b>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Gulasz (130g) (GLU)</b> <b>Kasza jęczmienna (200g) (GLU)</b> Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2196,4 kcal</b> <b>Białko ogółem: 94,8g</b> <b>Tłuszcz: 77,6g</b> <b>Węglowodany: 264,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Ryż na mleku (250ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Kajzerka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Kielbasa szynkowa (50g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Sałata <b>Actimel (100g) (BIA)</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Gulasz (130g) (GLU)</b> <b>Kasza jęczmienna (200g) (GLU)</b> Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Jogurt (130g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (60g) (GLU, SOJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2295,2 kcal</b> <b>Białko ogółem: 104,8g</b> <b>Tłuszcz: 81,2g</b> <b>Węglowodany: 278,6g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Jogurt naturalny (150ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Grahamka (50g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Kielbasa krakowska sucha (50g) (GLU, SOJ)</b> Pomidor (50g) Sałata Sałata Drugie śniadanie: <b>maślanka naturalna (130g) (BIA)</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Gulasz (130g) (GLU)</b> Kasza gryczana (200g) Ogórek kiszony (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pieczeń rzymska (60g) (GLU, SOJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z serem żółtym (90g) (BIA, GLU)</b>	<b>Energia: 2252,3 kcal</b> <b>Białko ogółem: 94,9g</b> <b>Tłuszcz: 77,9g</b> <b>Węglowodany: 271,2g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Czwartek, 8.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Platki owsiane na mleku (250g) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta z makreli (30g) (JAJ, RYB)</b> Pomidor (100g) Rukola	<b>Zupa z soczewicy z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Salatka jarzynowa (100g) (JAJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z polędwicą wiśniową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2219,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 96,2g</b> <b>Tłuszcz: 80,7g</b> <b>Węglowodany: 284,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Platki owsiane na mleku (250g) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta twarogowo – tuńczykowa (30g) (BIA, RYB)</b> Pomidor (100g) Rukola	<b>Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Salatka jarzynowa na jogurcie bez groszku (100g) (BIA)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z polędwicą wiśniową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2219,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 96,2g</b> <b>Tłuszcz: 80,7g</b> <b>Węglowodany: 284,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Platki owsiane na mleku (250g) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta twarogowo – tuńczykowa (30g) (BIA, RYB)</b> Pomidor (100g) Rukola <b>Deser mleczny (150g) (BIA)</b>	<b>Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (300ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka drobiowa (20g) (GLU, SOJ)</b> <b>Salatka jarzynowa na jogurcie bez groszku (100g) (BIA)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z polędwicą wiśniową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2324,6 kcal</b> <b>Białko ogółem: 107,9g</b> <b>Tłuszcz: 83,7g</b> <b>Węglowodany: 286,6g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Platki owsiane na mleku (250g) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta z makreli (30g) (JAJ, RYB)</b> Pomidor (100g) Rukola Drugie śniadanie: sok warzywny (150g)	<b>Zupa z soczewicy z makaronem (300ml) (SEL, GLU)</b> <b>Kotlet mielony (90g) (GLU, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Salatka jarzynowa (100g) (JAJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z polędwicą wiśniową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2288,5 kcal</b> <b>Białko ogółem: 96,4g</b> <b>Tłuszcz: 80,8g</b> <b>Węglowodany: 286,1g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Piątek, 9.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Rogal (60g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta ze strączków (40g) (GLU)</b> Pomidor (50g) Roszponka	<b>Zupa krem z pieczonych warzyw (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Filet z dorsza panierowany (90g) (GLU, JAJ, RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta jajeczna (60g) (JAJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z dżemem (85g) (GLU)</b>	<b>Energia: 2137,3 kcal</b> <b>Białko ogółem: 95,6g</b> <b>Tłuszcz: 78,1g</b> <b>Węglowodany: 272,5g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Rogal (60g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Serek fromage z ziołami prowansalskimi (40g) (GLU)</b> Pomidor (50g) Roszponka	<b>Zupa krem z pieczonych warzyw (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Filet z dorsza z pary (90g) (RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta z białek (60g) (JAJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z dżemem (85g) (GLU)</b>	<b>Energia: 2137,3 kcal</b> <b>Białko ogółem: 95,6g</b> <b>Tłuszcz: 78,1g</b> <b>Węglowodany: 272,5g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Makaron na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Rogal (60g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Serek fromage z ziołami prowansalskimi (40g) (GLU)</b> Pomidor (50g) Roszponka <b>Kefir 150g (BIA)</b>	<b>Zupa krem z pieczonych warzyw (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Filet z dorsza z pary (90g) (RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa z wody (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka luksusowa (20g) (GLU, SOJ)</b> <b>Pasta z białek (60g) (JAJ)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z dżemem (85g) (GLU)</b>	<b>Energia: 2245,6 kcal</b> <b>Białko ogółem: 104,8g</b> <b>Tłuszcz: 82,1g</b> <b>Węglowodany: 281,9g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Jogurt naturalny (150ml) (BIA)</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (BIA, GLU)</b> <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Grahamka (60g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta ze strączków (40g) (GLU)</b> Pomidor (50g) Roszponka <b>Drugie śniadanie: serek homogenizowany naturalny (150g) (BIA)</b>	<b>Zupa krem z pieczonych warzyw (300ml) (SEL, BIA)</b> <b>Filet z dorsza panierowany (90g) (GLU, JAJ, RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Pasta jajeczna (60g) (JAJ)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z szynką drobiową (90g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2240,8 kcal</b> <b>Białko ogółem: 95,8g</b> <b>Tłuszcz: 78,4g</b> <b>Węglowodany: 284,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

Sobota, 10.01.2026.			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kaloryczność
Dieta podstawowa			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (300ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Serek wiejski (50g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Sałata	<b>Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Fasolka po bretońsku (200g) (GLU, SOJ)</b> Ziemniaki (200g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (BIA, JAJ, RYB)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2122,9 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,5g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 268,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta lekkostrawna			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (300ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Serek wiejski (50g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Sałata	<b>Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Kaszotto z indykiem i warzywami (300g) (GLU)</b> Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (BIA, JAJ, RYB)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2122,9 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,5g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 268,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta bogatobiałkowa			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (300ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Serek wiejski (50g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Sałata <b>Jogurt owocowy (150g) (BIA)</b>	<b>Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Kaszotto z indykiem i warzywami (300g) (GLU)</b> Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Szynka gotowana (20g) (GLU, SOJ)</b> <b>Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (BIA, JAJ, RYB)</b> Sałata  Posiłek nocny: <b>Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2231,6 kcal</b> <b>Białko ogółem: 103g</b> <b>Tłuszcz: 79,2g</b> <b>Węglowodany: 273,4g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>
Dieta cukrzycowa			
<b>Płatki jęczmienne na mleku (250ml) (BIA, GLU)</b> <b>Kakao (300ml) (BIA)</b> <b>Pieczywo mieszane (130g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (20g) (BIA)</b> <b>Serek wiejski (50g) (BIA)</b> Pomidor (50g) Sałata Drugie śniadanie: jabłko (130g)	<b>Zupa szpinakowa z ryżem (300ml) (SEL)</b> <b>Fasolka po bretońsku (200g) (GLU, SOJ)</b> Ziemniaki (200g) Kompot (300ml)	Herbata (200ml) <b>Pieczywo mieszane (100g) (GLU)</b> <b>Masło ekstra (10g) (BIA)</b> <b>Salatka makaronowa z tuńczykiem i brokułami (100g) (BIA, JAJ, RYB)</b> Ogórek (50g)  Posiłek nocny: <b>Kanapka z kielbasą szynkową (100g) (GLU, SOJ)</b>	<b>Energia: 2204,7 kcal</b> <b>Białko ogółem: 93,7g</b> <b>Tłuszcz: 76,8g</b> <b>Węglowodany: 276,3g</b> <b>Błonnik: 42 g</b> <b>Sód: 1982,93 mg</b> <b>NKT: 18,42 g</b> <b>Cukry proste: 26,63 g</b>

--	--	--	--