

Niedziela 01.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	Obiad: - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z dżemem 85g (GLU)	Energia: 2011 kcal Białko: 94,8g Tłuszcz: 66g Węglowodany: 273,4g Błonnik: 42 g Sód: 1977,16mg NKT: 22,8g Cukry proste: 27,6g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	Obiad: - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40 g (GLU, SOJ) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z dżemem 85g (GLU)	Energia: 2005 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 59,3 g Węglowodany: 280,5 g Błonnik: 20g Sód: 1834,2 mg NKT: 18,54g Cukry proste: 24,5g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100g (MLE)	Obiad: - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60 g (GLU, SOJ) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z dżemem 85g (GLU)	Energia: 2105 kcal Białko: 102g Tłuszcz: 62,3g Węglowodany: 290,9g Błonnik: 22 g Sód: 1852,6mg NKT: 19,41g Cukry proste: 24,6g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - 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) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie- sok warzywny 200 ml	Obiad: - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - udko z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - woda mineralna 250 ml	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 110g (GLU, JAJ)	Energia: 2029 kcal Białko: 100g Tłuszcz: 69,3g Węglowodany: 265,6g Błonnik: 27 g Sód: 1955,81mg NKT: 18,7g Cukry proste: 20g

Poniedziałek 02.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - serek topiony 25g (MLE) - jabłko 1 szt około 140g - rukola 10g	Obiad: - zupa ogórkowa 300 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym 85g (GLU,MLE)	Energia: 2003 kcal Białko:71,9g Tłuszcz: 61,6g Węglowodany: 305,1g Błonnik: 28 g Sód:1939,54mg NKT:23,38g Cukry proste:32,9g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 40g (RYB,MLE) - jabłko 1 szt około 140g - rukola 10g	Obiad: - zupa koperkowa 300 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - twaróg z koperkiem 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2029 kcal Białko: 75,3g Tłuszcz: 59,3g Węglowodany: 307,4g Błonnik: 21 g Sód: 1589,8mg NKT: 23,31g Cukry proste: 29,5g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z ryby gotowanej 40g (RYB,MLE) - rukola 10g - jabłko 1 szt około 140g - actimel 1 szt 100 ml (MLE)	Obiad: - zupa koperkowa 300 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - twaróg z koperkiem 60g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2148 kcal Białko: 85,4g Tłuszcz:62,2g Węglowodany:318,9g Błonnik: 21 g Sód: 1720,99mg NKT: 23,9g Cukry proste: 34,6g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - jabłko 1 szt około 140g - rukola 10g Drugie śniadanie – jogurt naturalny 1 szt 100 ml (MLE)	Obiad: - zupa ogórkowa 300 ml - risotto z ryżu brązowego z indykiem i warzywami 350g - woda mineralna 250 ml	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z ciecierzycy 40 g (GLU,SEZ) - szynka konserwowa 40 g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym 85g (GLU,MLE)	Energia:2055 kcal Białko: 93,1g Tłuszcz: 67,5g Węglowodany: 283,1g Błonnik: 29 g Sód:1947,29mg NKT: 23,48g Cukry proste: 21g

Wtorek 03.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - 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) - galaretka drobiowa 120g - papryka 50g - sałata 10g	Obiad: - zupa brukselkowa 300 ml - kaszotto gryczane z indykiem 350g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2051 Białko: 100,1g Tłuszcz: 59,2g Węglowodany: 299,6g Błonnik: 26 g Sód: 1812,64mg NKT: 24,9g Cukry proste: 22,7g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - 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) - galaretka drobiowa 120g - pomidor 50g - sałata 10g	Obiad: - zupa ziemniaczana 300 ml - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2204 kcal Białko: 97,2g Tłuszcz: 63,2g Węglowodany: 321,9g Błonnik: 22 g Sód: 1864,92mg NKT: 19,53g Cukry proste: 21,8g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - galaretka drobiowa 120g - pomidor 50g - sałata 10g - kefir 100 ml (MLE)	Obiad: - zupa brukselkowa 300 ml - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2254 kcal Białko: 100,6g Tłuszcz: 65,2g Węglowodany: 326,6g Błonnik: 22 g Sód: 1902,99mg NKT: 21,7g Cukry proste: 21,8g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - 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) - galaretka drobiowa 120 g - papryka 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: kefir 150g (MLE)	Obiad: - zupa brukselkowa 300 ml - kaszotto gryczane z indykiem 350g - woda mineralna 250 ml	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE) - gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2150 kcal Białko: 107,1g Tłuszcz: 69,4g Węglowodany: 295,4g Błonnik: 29 g Sód: 1985,19mg NKT: 21,78g Cukry proste: 18g

Środa 04.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ogórek 50g - roszonek 10g 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml - kotlet drobiowy 100g (GLU, JAJ) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym 85g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2095 kcal Białko: 87,7g Tłuszcz: 74,4g Węglowodany: 283,2g Błonnik: 29 g Sód: 2396,71mg NKT: 24,14g Cukry proste:31,3g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszonek 10g 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml - filet soute na parze w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2075 kcal Białko: 80g Tłuszcz:65,1 g Węglowodany: 302g Błonnik: 19 g Sód: 2076,62mg NKT: 21,52g Cukry proste: 30g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszonek 10g - budyń 100 ml (MLE) 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml - filet soute na parze w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2175 kcal Białko: 84,7g Tłuszcz: 67,7g Węglowodany: 316,7 Błonnik: 21 g Sód:2137,3mg NKT: 23g Cukry proste: 32,9g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - maślanka 150 ml (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszonek 10g <p>Drugie śniadanie: migdały 30g</p>	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml - kotlet drobiowy 100g (GLU, JAJ) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym 85g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2064 kcal Białko: 88,1g Tłuszcz: 85,9g Węglowodany: 253,1g Błonnik: 29 g Sód: 2082,78mg NKT: 23,1g Cukry proste: 25g</p>

Czwartek 05.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - 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) - schab krotoszyński 40 g (GLU, SOJ) - buraki kiszzone 50 g - sałata 10g	Obiad: - zupa zalewajka 300 ml - schab duszony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200 g - kapusta na ciepło 130 g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną 100g (GLU, JAJ)	Energia: 2022 kcal Białko: 104g Tłuszcz: 66,9g Węglowodany: 263,9g Błonnik: 26 g Sód: 2176,4mg NKT: 22,3g Cukry proste: 22,3g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - 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) - schab krotoszyński 40 g (GLU, SOJ) - sałata 10g - pomidor 50g	Obiad: - zupa grysikowa 300 ml - schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z pastą z białek 120g (GLU, JAJ)	Energia: 2004 kcal Białko: 97,5g Tłuszcz: 63,9g Węglowodany: 267,9g Błonnik: 22 g Sód: 1976,56mg NKT: 20,83g Cukry proste: 23,7g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
Śniadanie: - 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) - schab krotoszyński 60 g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE)	Obiad: - zupa grysikowa 300ml - schab duszony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 60 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z pastą białek 120g (GLU, JAJ)	Energia: 2150 kcal Białko: 106,7g Tłuszcz: 70,5g Węglowodany: 279,4g Błonnik: 23 g Sód: 2232,56mg NKT: 20,94g Cukry proste: 23,7g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - schab krotoszyński 40 g (GLU, SOJ) - buraki kiszzone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: koktajl truskawkowy 200ml (MLE)	Obiad: - zupa zalewajka 300ml - schab duszony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200 g - kapusta biała na ciepło 130g - woda mineralna 250 ml	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną 100g (GLU, JAJ)	Energia: 2050 kcal Białko: 108,1g Tłuszcz: 68,6g Węglowodany: 262,4g Błonnik: 28 g Sód: 2040,03mg NKT: 18,25g Cukry proste: 22g

Piątek 06.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser żółty gouda 40 g (MLE) - pomidor 50 g - rukola 10g	Obiad: -zupa brokułowa 450 g -ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g - schab krotoszyński 40g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z humusem z soczewicy 100g (GLU,SEZ)	Energia: 2058 kcal Białko: 108,1g Tłuszcz: 68,4g Węglowodany: 269,1g Błonnik: 26 g Sód: 1902,29mg NKT: 22,8g Cukry proste: 21,2g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - schab krotoszyński 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - rukola 10g	Obiad: -zupa brokułowa 450 g -ryba pieczona 120 g (RYB) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem z koperkiem 100g (GLU,MLE)	Energia: 2004 kcal Białko: 110,2g Tłuszcz: 59,3g Węglowodany: 265,1g Błonnik: 21 g Sód: 1889,55mg NKT: 20,12g Cukry proste: 22,3g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - schab krotoszyński 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 100ml (MLE)	Obiad: -zupa brokułowa 450 g -ryba pieczona 120 g (RYB) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 105g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem z koperkiem 120g (GLU,MLE)	Energia: 2106 kcal Białko: 116,9g Tłuszcz: 61,9g Węglowodany: 276,6g Błonnik: 22 g Sód: 1998,35mg NKT: 21,68g Cukry proste: 22,3g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - maślanka 150 g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - hummus z soczewicy 40 g (GLU,SEZ) - ser żółty gouda 40 g (MLE) - pomidor 50 g - rukola 10g Drugie śniadanie: jabłko 1 szt około 140g	Obiad: -zupa brokułowa 450 g -ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g - woda mineralna 250 ml	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z tuńczyka 40 g - schab krotoszyński 40g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z humusem z soczewicy 100g (GLU,SEZ)	Energia: 2014 kcal Białko: 108,5g Tłuszcz: 71,4g Węglowodany: 253,9g Błonnik: 29 g Sód: 1735,67mg NKT: 19,82g Cukry proste: 20,5g

Sobota 07.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - bułka kajzerka 60g (GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - mandarynka 1 szt około 90g	Obiad: - zupa krem dyniowa 300 ml - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2022 kcal Białko: 82,1g Tłuszcz: 51,5g Węglowodany: 320,9g Błonnik: 29 g Sód: 1785,25mg NKT: 19,22g Cukry proste: 28g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - mandarynka 1 szt około 90g	Obiad: - zupa krem dyniowa 300 ml - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2120 kcal Białko: 84,4g Tłuszcz: 55,5g Węglowodany: 329,3g Błonnik: 22 g Sód: 1804,65mg NKT: 20,52g Cukry proste: 28,7g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - sałata 10g - mandarynka 1 szt około 90g - jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Obiad: - zupa krem dyniowa 300 ml - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2245 kcal Białko: 95,6g Tłuszcz: 61,4g Węglowodany: 335,9g Błonnik: 22 g Sód: 1990,05mg NKT: 21,41g Cukry proste: 29,7g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - mandarynka 1 szt około 90g Drugie śniadanie: sok warzywny 200ml	Obiad: - zupa krem dyniowa 300 ml - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - woda mineralna 250 ml	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2022 kcal Białko: 82,8g Tłuszcz: 49,3g Węglowodany: 327,4g Błonnik: 27 g Sód: 2060,55mg NKT: 18,38g Cukry proste: 24g

Niedziela 08.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z rzodkiewką 60g (MLE) - ogórek 50g - sałata 10g	Obiad: - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - gulasz wieprzowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza gryczana 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z dżemem 85g (GLU)	Energia: 2174 kcal Białko: 115,1 g Tłuszcz: 77,1 g Węglowodany: 269,7g Błonnik: 29 g Sód: 1952,34mg NKT: 21,56g Cukry proste: 23g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 60g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	Obiad: - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - gulasz wieprzowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z dżemem 85g (GLU)	Energia: 2284 kcal Białko: 113,2g Tłuszcz: 80g Węglowodany: 285,9g Błonnik: 21 g Sód: 1970,4mg NKT: 19,82g Cukry proste: 23,8g
DIETA BOGATO BIAŁKOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z natką pietruszki 60g (MLE) - sałata 10g - kefir 100ml (MLE)	Obiad: - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - gulasz wieprzowy w sosie własnym 180g (GLU) - kasza jęczmienna 200g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z dżemem 85g (GLU)	Energia: 2381 kcal Białko: 119,8g Tłuszcz: 85,8g Węglowodany: 290,7g Błonnik: 22 g Sód: 2064,4mg NKT: 21,26g Cukry proste: 23,8g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z tartą rzodkiewką 60g (MLE) - sałata 10g Drugie śniadanie: kiwi 1 szt.	Obiad: - rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g (GLU) - kasza gryczana 200g - marchew gotowana 110g - woda mineralna 250 ml	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z serkiem topionym 85g (GLU, MLE)	Energia: 2181 kcal Białko: 117,2g Tłuszcz: 80,9g Węglowodany: 260,9g Błonnik: 29 g Sód: 2001,99mg NKT: 19,60g Cukry proste: 18g

Poniedziałek 09.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
Śniadanie: - 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) - twarożek z ogórkiem 40 g (MLE) - ogórek kiszony 50 g - roszonek 10g	Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g (GLU) - kompot owocowy 250 ml - jabłko 1 szt około 140g	Kolacja: - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser żółty gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka ze schabem krotoszyńskim 100g (GLU,SOJ)	Energia: 2293 kcal Białko: 99,9g Tłuszcz: 74,4g Węglowodany: 311,1g Błonnik: 41 g Sód: 1741,37mg NKT: 21,39g Cukry proste: 17,9g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
Śniadanie: - 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) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g	Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g (GLU) - kompot owocowy 250 ml - jabłko 1 szt około 140g	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 40 g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka ze schabem krotoszyńskim 100g (GLU,SOJ)	Energia: 2244 kcal Białko: 95,7g Tłuszcz: 70,9g Węglowodany: 309,3g Błonnik: 21 g Sód: 2011,75mg NKT: 21,53g Cukry proste: 21,6g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
Śniadanie: - 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) - mozzarella 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszonek 10g - maślanka 100ml (MLE)	Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g (GLU) - kompot owocowy 250 ml - jabłko 1 szt około 140g	Kolacja: - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - twarożek z koperkiem 60g (MLE) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka ze schabem krotoszyńskim 100g (GLU,SOJ)	Energia: 2361 kcal Białko: 105,9g Tłuszcz: 77,1g Węglowodany: 314,6g Błonnik: 22 g Sód: 2136,55mg NKT: 23,68g Cukry proste: 21,6g
DIETA CUKRZYCOWA			
Śniadanie: - 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) - twarożek z ogórkiem 40 g (MLE) - ogórek kiszony 50g - roszonek 10g Drugie śniadanie: kiwi 1 szt.	Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350 g (GLU) - woda mineralna 250 ml - jabłko 1 szt około 140g	Kolacja: - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser żółty gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka ze schabem krotoszyńskim 100g (GLU,SOJ)	Energia: 2266 kcal Białko: 103,7g Tłuszcz: 72,9g Węglowodany: 304,3g Błonnik: 42 g Sód: 1840,8mg NKT: 20,89g Cukry proste: 18,5g

Wtorek 10.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - pomidor 50g - sałata 10g - ciasto marchewkowe 50g (GLU, JAJ) 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem szpinakowa 300ml - udo pieczone z kurczaka 130 g - ziemniaki gotowane 200 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE) - ser topiony 25g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z prasowaną szynką z indyka 100g (GLU,SOJ) 	<p>Energia:2000 kcal Białko: 100,1g Tłuszcz: 54,6 g Węglowodany: 291,2g Błonnik: 42 g Sód: 2167,25mg NKT: 19,79g Cukry proste: 27,2g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - pomidor 50g - sałata 10g - ciasto marchewkowe 50g (GLU, JAJ) 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem szpinakowa 300 ml - udo gotowane z kurczaka 130 g - ziemniaki gotowane 200 g - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - serek śmietankowy 20g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z prasowaną szynką z indyka 100g (GLU,SOJ) 	<p>Energia: 2071 kcal Białko: 98,2g Tłuszcz: 61,8g Węglowodany: 290,3g Błonnik: 23 g Sód: 1878,38mg NKT: 21,7g Cukry proste: 25,3g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kajzerka 60g (GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40g (RYB,MLE,SEL) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE) - ciasto marchewkowe 50g (GLU, JAJ) 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem szpinakowa 300 ml - udo pieczone z kurczaka 130 g - ziemniaki gotowane 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE) - serek śmietankowy 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z prasowaną szynką z indyka 100g (GLU,SOJ) 	<p>Energia: 2210 kcal Białko: 103,1g Tłuszcz: 69,3g Węglowodany: 302,9g Błonnik: 24 g Sód: 1878,38 NKT:21,92g Cukry proste: 25,3g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<p>Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny 150g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40g (RYB,MLE,SEL) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie: koktajl owocowy 200 ml (MLE) 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem szpinakowa 300 ml - udo pieczone z kurczaka 130 g - ziemniaki gotowane 200 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 130 g - woda mineralna 250 ml 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 120g (MLE) - serek śmietankowy 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kanapka z prasowaną szynką z indyka 100g (GLU,SOJ) 	<p>Energia: 2039 kcal Białko: 106,1g Tłuszcz: 62,2g Węglowodany: 283,7g Błonnik: 43 g Sód: 2194,4mg NKT: 20,04g Cukry proste: 23,5g</p>