

Niedziela 01.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- kotlet smażony z sezamem 130 g (GLU, SEZ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2344 kcal            Białko: 141,7 g            Tłuszcz: 78 g            Węglowodany: 283,9 g            Błonnik: 31,1 g            Sód: 1997,14 mg            NKT: 22,6 g            Cukry proste: 34,7 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- filet saute w sosie koperkowym (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2285 kcal            Białko: 145,5 g            Tłuszcz: 77,9 g            Węglowodany: 284,6 g            Błonnik: 18,4 g            Sód: 1973,2 mg            NKT: 23,8 g            Cukry proste: 31,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- filet saute w sosie koperkowym (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- brokuł gotowany 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2440 kcal            Białko: 148,8 g            Tłuszcz: 80,9 g            Węglowodany: 286,8 g            Błonnik: 17,8 g            Sód: 2078,8 mg            NKT: 25,8 g            Cukry proste: 31,1 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt naturalny 150g (MLE)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> koktajl owocowy 200 ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)</li> <li>- kotlet smażony z sezamem 130 g (GLU, SEZ)</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kapusta czerwona gotowana 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 120g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2197 kcal            Białko: 139,8 g            Tłuszcz: 76,5 g            Węglowodany: 242,1 g            Błonnik: 20,2 g            Sód: 1572,8 mg            NKT: 22,3 g            Cukry proste: 26,7 g</p>

Poniedziałek 02.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z ogórkiem 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- miód 20g</li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt około 140g</p>	<p>Energia: 2055 kcal            Białko: 85,8 g            Tłuszcz: 58,3 g            Węglowodany: 306,1 g            Błonnik: 29,8 g            Sód: 2107,7 mg            NKT: 23,7 g            Cukry proste: 21,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- miód 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt około 140g</p>	<p>Energia: 2210 kcal            Białko: 90,6 g            Tłuszcz: 68,9 g            Węglowodany: 310 g            Błonnik: 16,4 g            Sód: 1466,2 mg            NKT: 19,8 g            Cukry proste: 23,1 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- miód 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li>- maślanka 100ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt około 140g</p>	<p>Energia: 2279 kcal            Białko: 98,1 g            Tłuszcz: 71,2 g            Węglowodany: 314,7 g            Błonnik: 16,4 g            Sód: 1648,2 mg            NKT: 20,4 g            Cukry proste: 23,1 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z ogórkiem 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- serek śmietankowy 20g <b>(MLE)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> mandarynka 1 szt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 300ml</li> <li>- spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350 g <b>(GLU)</b></li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- polędwica sopocka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt około 140g</p>	<p>Energia: 2006 kcal            Białko: 91 g            Tłuszcz: 61,3 g            Węglowodany: 278,6 g            Błonnik: 22 g            Sód: 1702,4 mg            NKT: 26,3 g            Cukry proste: 22,5 g</p>

Wtorek 3.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU,SEL)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- kasza gryczana 200g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serem gouda 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2233 kcal            Białko: 106,5 g            Tłuszcz: 77,6 g            Węglowodany: 291,6 g            Błonnik: 32,2 g            Sód: 2024,9 mg            NKT: 22,8 g            Cukry proste: 30 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU,SEL)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- kasza jęczmienna 200g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z mozzarellą 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2201 kcal            Białko: 103,2 g            Tłuszcz: 71,1 g            Węglowodany: 296,9 g            Błonnik: 22,3 g            Sód: 2282,2 mg            NKT: 23,5 g            Cukry proste: 30,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU,SEL)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- budyń mleczny czekoladowy 100g (GLU,MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- kasza jęczmienna 200g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 60 g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z mozzarellą 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2312 kcal            Białko: 110,3 g            Tłuszcz: 73,8 g            Węglowodany: 311,6 g            Błonnik: 22,6 g            Sód: 2342,9 mg            NKT: 25,1 g            Cukry proste: 33,5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 60g (GLU)</li> <li>- bułka grahamka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ)</li> <li>- ketchup 20g (GLU,SEL)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie</b> – orzechy włoskie 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 300 ml (GLU)</li> <li>- schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU)</li> <li>- kasza gryczana 200g (GLU)</li> <li>- buraczki na ciepło 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serem gouda 50g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2302 kcal            Białko: 108,9 g            Tłuszcz: 92,7 g            Węglowodany: 267,2 g            Błonnik: 23,9 g            Sód: 2333,3 mg            NKT: 23,8 g            Cukry proste: 24,2 g</p>

Środa 4.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gotąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2094 kcal            Białko: 80,6 g            Tłuszcz: 67 g            Węglowodany: 309,1 g            Błonnik: 40,6 g            Sód: 2018,4 mg            NKT: 19,1 g            Cukry proste: 43,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gotąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2140 kcal            Białko: 83,5 g            Tłuszcz: 66,6 g            Węglowodany: 311,6 g            Błonnik: 28,4 g            Sód: 1600,9 mg            NKT: 25,4 g            Cukry proste: 34,7 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- actimel 1 szt 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gotąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 60 g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2264 kcal            Białko: 89,9 g            Tłuszcz: 71,8 g            Węglowodany: 322,8 g            Błonnik: 28,4 g            Sód: 1600,9 mg            NKT: 25,4 g            Cukry proste: 34,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- gotąbki w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata zielona 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia: 2002 kcal            Białko: 78,9 g            Tłuszcz: 65,3 g            Węglowodany: 281,7 g            Błonnik: 24,7 g            Sód: 1852,1 mg            NKT: 18,4 g            Cukry proste: 38 g</p>

Czwartek 5.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kajzerka 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretką drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>-mielone drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>-kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU)</b></li> <li>-brokuł gotowany 130 g</li> <li>-kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z hummusem z soczewicy 50g <b>(GLU, SEZ)</b></p>	<p>Energia: 2287 kcal            Białko: 100,9 g            Tłuszcz: 86,9 g            Węglowodany: 291,7 g            Błonnik: 36,5 g            Sód: 2243,94 mg            NKT: 23,6 g            Cukry proste: 21,8 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kajzerka 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretką drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>-mielone drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>-kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU)</b></li> <li>-brokuł gotowany 130 g</li> <li>-kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg z koperkiem 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z twarogiem z koperkiem 50g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Energia: 2184 kcal            Białko: 93 g            Tłuszcz: 78,3 g            Węglowodany: 286,6 g            Błonnik: 24,3 g            Sód: 1875,1 mg            NKT: 19,6 g            Cukry proste: 22,1 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kajzerka 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretką drobiowa 120g <b>(GLU)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- kefir 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>-mielone drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>-kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU)</b></li> <li>-brokuł gotowany 130 g</li> <li>-kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twaróg z koperkiem 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z twarogiem z koperkiem 50g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Energia: 2258 kcal            Białko: 99,4 g            Tłuszcz: 81,1 g            Węglowodany: 292,3 g            Błonnik: 24,3 g            Sód: 1923,5 mg            NKT: 21,3 g            Cukry proste: 22,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka grahamka 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 60g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- galaretką drobiowa 120 g <b>(GLU)</b></li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> kefir 100g <b>(MLE)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 300 ml <b>(SEL, GLU)</b></li> <li>-mielone drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180g <b>(GLU, JAJ)</b></li> <li>-kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU)</b></li> <li>-brokuł gotowany 130 g</li> <li>-woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z hummusem z soczewicy 50g <b>(GLU, SEZ)</b></p>	<p>Energia: 2211 kcal            Białko: 103,5 g            Tłuszcz: 86,5 g            Węglowodany: 262,9 g            Błonnik: 28,7 g            Sód: 1587,7 mg            NKT: 23,8 g            Cukry proste: 15,3 g</p>

Piątek 6.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z rzodkiewką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- ryba smażona 120 g <b>(RYB, GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- surówka z kapusty kiszzonej 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z wędliną (południca sopocka) 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Energia: 2269 kcal            Białko: 122,4 g            Tłuszcz: 65,3 g            Węglowodany: 313,9 g            Błonnik: 38 g            Sód: 2450,7 mg            NKT: 18,65 g            Cukry proste: 19,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g <b>(RYB, GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z wędliną (południca sopocka) 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Energia: 2192 kcal            Białko: 119,1 g            Tłuszcz: 68 g            Węglowodany: 285,9 g            Błonnik 24,5 g            Sód: 2363,9 mg            NKT: 19,6 g            Cukry proste: 22,8 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z natką 60 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- deser monte 1 szt <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g <b>(RYB, GLU)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z wędliną (południca sopocka) 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Energia: 2299 kcal            Białko: 120,6 g            Tłuszcz: 75,3 g            Węglowodany: 294,6 g            Błonnik: 24,5 g            Sód: 2363,9 mg            NKT: 19,6g            Cukry proste: 22,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- maślanka 150 g <b>(MLE)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- twarożek z rzodkiewką 40 g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasztecik drobiowy 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> deser chia z owocami 100g <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLU)</b></li> <li>- ryba smażona 120 g <b>(RYB, GLU, JAJ)</b></li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- surówka z kapusty kiszzonej 130 g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z wędliną (południca sopocka) 70g <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Energia: 2093 kcal            Białko: 119,1g            Tłuszcz: 65,2 g            Węglowodany: 263,8 g            Błonnik: 24,4 g            Sód: 2085,3 mg            NKT: 26,9ng            Cukry proste: 9,5 g</p>

Sobota 7.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- buraki kiszone 50 g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ)</li> <li>- udko z kurczaka pieczone 130g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- kapusta na ciepło 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energia: 2001 kcal</li> <li>Białko: 86,9 g</li> <li>Tłuszcz: 74 g</li> <li>Węglowodany: 256,2 g</li> <li>Błonnik: 30,8 g</li> <li>Sód: 1881,82 mg</li> <li>NKT: 27,51 g</li> <li>Cukry proste: 22 g</li> </ul>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ)</li> <li>- udko z kurczaka gotowane 130g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- marchew gotowana 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energia: 2016 kcal</li> <li>Białko: 88,5 g</li> <li>Tłuszcz: 62,1 g</li> <li>Węglowodany: 278,8 g</li> <li>Błonnik: 21,2 g</li> <li>Sód: 1677,4 mg</li> <li>NKT: 27,7 g</li> <li>Cukry proste: 26,4 g</li> </ul>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kakao 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ)</li> <li>- udko z kurczaka gotowane 130g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- marchew gotowana 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- sałata lodowa 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU,MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energia: 2104 kcal</li> <li>Białko: 92,1 g</li> <li>Tłuszcz: 64,8 g</li> <li>Węglowodany: 290,2 g</li> <li>Błonnik: 21,2 g</li> <li>Sód: 1677,4 mg</li> <li>NKT: 19,5 g</li> <li>Cukry proste: 24,9 g</li> </ul>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL)</li> <li>- buraki kiszone 50 g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> koktajl truskawkowy 100g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ)</li> <li>- udko z kurczaka pieczone 130g (GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- kapusta na ciepło 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- pasztecik drobiowy 50 g (GLU, SOJ)</li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energia: 2039 kcal</li> <li>Białko: 92 g</li> <li>Tłuszcz: 75,2 g</li> <li>Węglowodany: 246,4 g</li> <li>Błonnik: 20,2 g</li> <li>Sód: 1562,8 mg</li> <li>NKT: 22,4 g</li> <li>Cukry proste: 17 g</li> </ul>

Niedziela 8.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- roladka wieprzowa z ogórkiem kiszonym <b>(GLU, GOR)</b></li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> </ul>	Energia: 2215 kcal Białko: 128,3 g Tłuszcz: 67,1 g Węglowodany: 288,9 g Błonnik: 32 g Sód: 2067,4 mg NKT: 24,8 g Cukry proste: 22,8 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- roladka wieprzowa z marchewką <b>(GLU)</b></li> <li>- gotowany szpinak 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> </ul>	Energia: 2009 kcal Białko: 118,2 g Tłuszcz: 53,4 g Węglowodany: 271,1 g Błonnik: 16,1 g Sód: 1746,6 mg NKT: 24,8 g Cukry proste: 17,5 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kakao 250 ml <b>(MLE)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- kefir 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- roladka wieprzowa z marchewką <b>(GLU)</b></li> <li>- gotowany szpinak 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> </ul>	Energia: 2059 kcal Białko: 121,6 g Tłuszcz: 55,4 g Węglowodany: 275,8g Błonnik: 16,1 g Sód: 1784,6 mg NKT: 26 g Cukry proste: 17,5 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> kefir 100 ml <b>(MLE)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z zacierką 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></li> <li>- roladka wieprzowa z ogórkiem kiszonym <b>(GLU, GOR)</b></li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 130g</li> <li>- ziemniaki 200g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> kanapka z polędwicą sopocką 50g <b>(GLU, SOJ)</b></li> </ul>	Energia: 2293 kcal Białko: 137,3 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 278,5 g Błonnik: 20,4 g Sód: 2111,9 mg NKT: 28,1 g Cukry proste: 15,3 g

Poniedziałek 9.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta jajeczna 40 g <b>(JAJ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2170 kcal            Białko: 96,1 g            Tłuszcz: 75,8 g            Węglowodany: 290,9g            Błonnik: 35,5 g            Sód: 2012,3 mg            NKT: 23,02 g            Cukry proste: 27,3g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z białek 40g <b>(JAJ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2120 kcal            Białko: 89,4 g            Tłuszcz: 67,9 g            Węglowodany: 296,8 g            Błonnik: 22,5 g            Sód: 2254,5 mg            NKT: 23,6 g            Cukry proste: 28,3 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z białek 40g <b>(JAJ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 60 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li>- budyń 100 ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- mozzarella 60g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 m</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2268 kcal            Białko: 97,5 g            Tłuszcz: 74,1 g            Węglowodany: 311,9 g            Błonnik: 22,7 g            Sód: 2315,3 mg            NKT: 27,8 g            Cukry proste: 33,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kefir 150 ml <b>(MLE)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta jajeczna 40 g <b>(JAJ)</b></li> <li>- szynka konserwowa 40 g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul> <p><b>Drugie śniadanie:</b> migdały 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</b></li> <li>- leczko z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g <b>(GLU)</b></li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- ser gouda 40g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2082 kcal            Białko: 93,7 g            Tłuszcz: 87,5 g            Węglowodany: 236,6 g            Błonnik: 21,5 g            Sód: 1779,3 mg            NKT: 23 g            Cukry proste: 17,1 g</p>

Wtorek 10.03.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE)</li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul>	<p>Energia: 2027 kcal            Białko: 88,8 g            Tłuszcz: 51,3 g            Węglowodany: 317,2 g            Błonnik: 34,6 g            Sód: 1826,5 mg            NKT: 19,9 g            Cukry proste: 33,2 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE)</li> <li>- gotowany brokuł 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul>	<p>Energia: 2193 kcal            Białko: 96,1 g            Tłuszcz: 52,3 g            Węglowodany: 345 g            Błonnik: 25,7 g            Sód: 2008 mg            NKT: 21,4 g            Cukry proste: 30,6 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100ml (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE)</li> <li>- gotowany brokuł 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 60g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul>	<p>Energia: 2306 kcal            Białko: 104 g            Tłuszcz: 55,8 g            Węglowodany: 356,6 g            Błonnik: 25,7 g            Sód: 2130 mg            NKT: 23,5 g            Cukry proste: 30,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka grahamka 60g (GLU)</li> <li>- chleb razowy 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li><b>Drugie śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g (MLE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml (GLU)</li> <li>- pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE)</li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 80g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- polędwica sopočka 40g (GLU,SOJ)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul>	<p>Energia: 2100 kcal            Białko: 97,9 g            Tłuszcz: 50,7 g            Węglowodany: 321,3 g            Błonnik: 25,7 g            Sód: 1235 mg            NKT: 20,3 g            Cukry proste: 28,3 g</p>