

ŚRODA 11.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	<b>Obiad:</b> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL) - gotąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g	<b>Kolacja:</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2380 kcal Białko: 109,98 g Tłuszcz: 81 g Węglowodany: 319,06 g Błonnik: 42 g Sód: 1982,93 mg NKT: 18,42 g Cukry proste: 26,63 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	<b>Obiad:</b> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL) - gotąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - marchew gotowana 130g	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2444 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 83,7 g Węglowodany: 325,1 g Błonnik: 25,3 g Sód: 2103,93 mg NKT: 19,7 g Cukry proste: 27,73 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - mozzarella 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g	<b>Obiad:</b> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL) - gotąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml - marchew gotowana 130g	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (MLE, GLU) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g (MLE)	Energia: 2337 kcal Białko: 96,8 g Tłuszcz: 81,7 g Węglowodany: 313,6 g Błonnik: 29,2 g Sód: 2130,93mg NKT: 20,61 g Cukry proste: 24,1g
DIETA CUKRZYCOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki wieprzowe 100g (GLU, SOJ) - ser gouda 40g (MLE) - pomidor 50g - sałata 10g Drugie śniadanie – jabłko 1 szt.	<b>Obiad:</b> - zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL) - gotąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, JAJ) - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g	<b>Kolacja:</b> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE, GLU) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g (MLE)	Energia: 2137 kcal Białko: 95,5 g Tłuszcz: 76,7 g Węglowodany: 272,4 g Błonnik: 25,2g Sód: 1905,68mg NKT: 18,45 g Cukry proste: 21,4 g

CZWARTEK 12.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - hummus z soczewicy 40 g ( <b>GLU,SEZ</b> ) - prasowana szynka z indyka 40g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - rukola 10g	<b>Obiad:</b> - zupa krupnik 300 ml ( <b>GLU</b> ) - schab pieczony w sosie własnym 180g ( <b>GLU</b> ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110 g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - kurczak w galarecie 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> banan 200g	Energia: 2033 kcal Białko: 97,1 g Tłuszcz: 55,8 g Węglowodany: 304,8 g Błonnik: 36,8 g Sód: 2045,40 mg NKT: 23 g Cukry proste: 28,08 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) - prasowana szynka z indyka 40g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - rukola 10g	<b>Obiad:</b> - zupa krupnik 300 ml ( <b>GLU</b> ) - schab pieczony w sosie własnym 180g ( <b>GLU</b> ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - kurczak w galarecie 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> banan 200g	Energia: 2202 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 57,8 g Węglowodany: 325,2 g Błonnik: 21 g Sód: 2096,11 mg NKT: 22,71 g Cukry proste: 32,2 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) - prasowana szynka z indyka 40g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - rukola 10g - actimel 1 szt 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Obiad:</b> - zupa krupnik 300 ml ( <b>GLU</b> ) - schab pieczony w sosie własnym 180g ( <b>GLU</b> ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - kurczak w galarecie 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> banan 200g	Energia: 2289 kcal Białko: 110,8 g Tłuszcz: 59,6 g Węglowodany: 336 g Błonnik: 21 g Sód: 2096,11 mg NKT: 23,8 g Cukry proste: 32,3 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki żytnie na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - chleb razowy 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - hummus z soczewicy 40 g ( <b>GLU,SEZ</b> ) - prasowana szynka z indyka 40g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - rukola 10g Drugie śniadanie – sok warzywny 200 ml	<b>Obiad:</b> - zupa krupnik 300 ml ( <b>GLU</b> ) - schab pieczony w sosie własnym 180g ( <b>GLU</b> ) - ziemniaki 200g - buraczki na ciepło 130g - woda mineralna 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb razowy 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - kurczak w galarecie 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> banan 200g	Energia: 2001 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 54,3 g Węglowodany: 290,7 g Błonnik: 23 g Sód: 1498,93mg NKT: 22,36 g Cukry proste: 21,02g

PIĄTEK 13.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- galaretka drobiowa 120g (GLU)</li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- mozzarella 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 85g (GLU)</p>	<p>Energia: 2052 kcal            Białko: 108,1 g            Tłuszcz: 59 g            Węglowodany: 286,53 g            Błonnik: 33,9 g            Sód: 1765, mg            NKT: 25,44 g            Cukry proste: 30,17 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- galaretka drobiowa 120g (GLU)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- mozzarella 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 85g (GLU)</p>	<p>Energia: 2120 kcal            Białko: 109,6 g            Tłuszcz: 62,4 g            Węglowodany: 289,4 g            Błonnik: 23,5 g            Sód: 1752,8 mg            NKT: 26,63 g            Cukry proste: 28,9 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU)</li> <li>- bułka kajzerka 60g (GLU)</li> <li>- bułka kanapkowa 60g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- galaretka drobiowa 120g (GLU)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- kefir 100 ml (MLE)</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- mozzarella 60 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 85g (GLU)</p>	<p>Energia: 2218 kcal            Białko: 116,4 g            Tłuszcz: 68 g            Węglowodany: 294,5 g            Błonnik 23,5 g            Sód: 1790,80 mg            NKT: 25,42 g            Cukry proste: 28,9 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe 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>- galaretka drobiowa 120 g (GLU)</li> <li>- papryka 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p>Drugie śniadanie: jabłko – 1 szt.</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 300 ml (GLU)</li> <li>- ryba smażona 120 g (RYB, GLU, JAJ)</li> <li>- ziemniaki 200 g</li> <li>- warzywa gotowane 130 g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g (GLU)</li> <li>- masło ekstra 10g (MLE)</li> <li>- mozzarella 40 g (MLE)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 150g (MLE)</p>	<p>Energia: 2022 kcal            Białko: 110,7 g            Tłuszcz: 64,1 g            Węglowodany: 258,6 g            Błonnik: 28,8 g            Sód: 1135,65 mg            NKT: 24,03 g            Cukry proste: 24,73 g</p>

SOBOTA 14.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - kakao 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - pasta jajeczna 40 g ( <b>JAJ</b> ) - pomidor 50g - roszonek 10g	<b>Obiad:</b> - zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU</b> ) - knedle z morelą 320g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) - jabłko 1 szt. - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - ser gouda 40g ( <b>MLE</b> ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z polędwica sopocką 100g ( <b>GLU,SOJ</b> )	Energia: 2206 Białko: 92,2 g Tłuszcz: 71,4 g Węglowodany: 314,4 g Błonnik: 35,6 g Sód: 2142,6 mg NKT: 23,44 g Cukry proste: 30,17 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - kakao 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - pasta z białek 40g ( <b>JAJ</b> ) - pomidor 50g - roszonek 10g	<b>Obiad:</b> - zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) - knedle z morelą 320g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) - jabłko 1 szt. - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - twarożek z koperkiem 40g ( <b>MLE</b> ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z polędwica sopocką 100g ( <b>GLU,SOJ</b> )	Energia: 2098 kcal Białko: 81,3 g Tłuszcz: 58,4 g Węglowodany: 320 g Błonnik: 19,5 g Sód: 1702,1 mg NKT: 21,30 g Cukry proste: 30,1 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - kakao 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - pasta z białek 40g ( <b>JAJ</b> ) - pomidor 50g - roszonek 10g - budyń 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Obiad:</b> - zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) - knedle z morelą 320g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) - jabłko 1 szt. - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z polędwica sopocką 100g ( <b>GLU,SOJ</b> )	Energia: 2248 kcal Białko: 93,6 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 335,6 g Błonnik: 19,7 g Sód: 1908,05 mg NKT: 22,75 g Cukry proste: 29,6 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<b>Śniadanie:</b> - kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) - chleb razowy 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - pasta jajeczna 40 g ( <b>JAJ</b> ) - pomidor 50g - roszonek 10g Drugie śniadanie: migdały 30g	<b>Obiad:</b> - zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU</b> ) - pierogi ruskie 320g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) - jabłko 1 szt. - woda mineralna 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb razowy 110g ( <b>GLU</b> ) - masło ekstra 10g ( <b>MLE</b> ) - ser gouda 40g ( <b>MLE</b> ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z polędwica sopocką 100g ( <b>GLU,SOJ</b> )	Energia: 2064 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcz: 75,8 g Węglowodany: 260 g Błonnik: 21 g Sód: 1179,9 mg NKT: 20,21 g Cukry proste: 13,5 g

NIEDZIELA 15.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - ryba po grecku 40 g <b>(RYB,MLE,SEL)</b> - buraki kiszzone 50 g - sałata 10g	<b>Obiad:</b> - rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> - udko z kurczaka pieczone 130g <b>(GLU)</b> - ziemniaki 200 g - kapusta na ciepło 130 g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - pasztecik drobiowy 50 g <b>(GLU, SOJ)</b> - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem topionym 85g <b>(GLU, MLE)</b>	Energia: 2240 kcal Białko: 119,2 g Tłuszcz: 87,6 g Węglowodany: 257,9 g Błonnik: 32 g Sód: 2081,82 mg NKT: 23,43 g Cukry proste: 24,23 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - pasta z ryby gotowanej 40g <b>(RYB, MLE, SEL)</b> - sałata 10g - pomidor 50g	<b>Obiad:</b> - rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> - udko z kurczaka pieczone 130g <b>(GLU)</b> - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - pasztecik drobiowy 50 g <b>(GLU, SOJ)</b> - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 85g <b>(GLU, MLE)</b>	Energia: 2372 kcal Białko: 132,5 g Tłuszcz: 90 g Węglowodany: 266 g Błonnik: 21,6 g Sód: 1949,94 mg NKT: 25,7 g Cukry proste: 23,7g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - kakao 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - pasta z ryby gotowanej 40g <b>(RYB, MLE, SEL)</b> - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml <b>(MLE)</b>	<b>Obiad:</b> - rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> - udko z kurczaka pieczone 130g <b>(GLU)</b> - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - pasztecik drobiowy 50 g <b>(GLU, SOJ)</b> - kurczak w galarecie 40 g <b>(GLU, SOJ)</b> - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 85g <b>(GLU, MLE)</b>	Energia: 2480 kcal Białko: 140,8 g Tłuszcz: 93,7 g Węglowodany: 277,4 g Błonnik: 21,6 g Sód: 1949,94 mg NKT: 25,7 g Cukry proste: 23,7g
DIETA CUKRZYCOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b> - chleb razowy 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - pasta śledziowa 40 g <b>(RYB, MLE, SEL)</b> - buraki kiszzone 50 g - sałata 10g Drugie śniadanie: koktajl truskawkowy 100g <b>(MLE)</b>	<b>Obiad:</b> rosół z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> - udko z kurczaka pieczone 130g <b>(GLU)</b> - ziemniaki 200 g - kapusta na ciepło 130g - woda mineralna 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb razowy 110g <b>(GLU)</b> - masło ekstra 10g <b>(MLE)</b> - pasztecik drobiowy 50 g <b>(GLU, SOJ)</b> - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem topionym 85g <b>(GLU, MLE)</b>	Energia: 2060 kcal Białko: 106,9 g Tłuszcz: 84,3 g Węglowodany: 221,73g Błonnik: 20,52 g Sód: 1867,34 mg NKT: 22,86 g Cukry proste: 14,6 g

PONIEDZIAŁEK 16.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <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>- schab krotoszyński 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</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>	<p><b>Kolacja:</b></p> <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>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem z rzodkiewką 100g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Energia: 2062 kcal            Białko: 98,3 g            Tłuszcz: 70,7 g            Węglowodany: 273 g            Błonnik: 34,2 g            Sód: 2043,17 mg            NKT: 20,38 g            Cukry proste: 19,16 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <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>- schab krotoszyński 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</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>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem z natką 100g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Energia: 2225 kcal            Białko: 110 g            Tłuszcz: 77,9 g            Węglowodany: 279,6 g            Błonnik: 21,1 g            Sód: 2046,57 mg            NKT: 23,44 g            Cukry proste: 20 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <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>- schab krotoszyński 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- rukola 10g</li> <li>- deser monte 1 szt <b>(MLE)</b></li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</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>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 105g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem z natką 100g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Energia: 2349 kcal            Białko: 115 g            Tłuszcz: 85,5 g            Węglowodany: 288,4 g            Błonnik: 21,1 g            Sód: 2168,97 mg            NKT: 23,54 g            Cukry proste: 22,3g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <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>- schab krotoszyński 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pomidor 50 g</li> <li>- rukola 10g</li> </ul> <p>Drugie śniadanie: deser chia z owocami 100g <b>(MLE)</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml <b>(SEL)</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>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- pasta z tuńczyka 40 g <b>(RYB, MLE)</b></li> <li>- prasowana szynka z indyka 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- ogórek 50 g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem z rzodkiewką 100g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Energia: 2004 kcal            Białko: 110,8 g            Tłuszcz: 74,7 g            Węglowodany: 227,9 g            Błonnik: 21,5 g            Sód: 1222,68 mg            NKT: 21 g            Cukry proste: 10 g</p>

WTOREK 17.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa na mleku 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	<b>Obiad:</b> - zupa krem z cukinii 300 ml - kotlet drobiowy smażony 100g (GLU, JAJ) - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - miód 20g - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2013 kcal Białko: 84,7 g Tłuszcz: 64,4 g Węglowodany: 288,5 g Błonnik: 33,5 g Sód: 1809,39 mg NKT: 25,11 g Cukry proste: 33,2 g
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa na mleku 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	<b>Obiad:</b> - zupa krem z cukinii 300 ml - filet soute na parze w sosie własnym 180g (GLU) - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - miód 20g - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2087 kcal Białko: 86,4 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 292,6 g Błonnik: 23,5 g Sód: 1794,09 mg NKT: 22,32 g Cukry proste: 34 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa na mleku 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)	<b>Obiad:</b> - zupa krem z cukinii 300 ml - filet soute na parze w sosie własnym 180g (GLU) - gotowany szpinak 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml	<b>Kolacja:</b> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2196 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcz: 77,8 g Węglowodany: 283 g Błonnik: 23,5 g Sód: 1990,09 mg NKT: 20,13 g Cukry proste: 34,6 g
DIETA CUKRZYCOWA			
<b>Śniadanie:</b> - zupa mleczna – płatki jaglane 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: jogurt naturalny 100 ml (MLE)	<b>Obiad:</b> - zupa krem z cukinii 300 ml - kotlet drobiowy smażony 100g (GLU, JAJ) - surówka z tartej marchewki i jabłka 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml	<b>Kolacja:</b> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - szynka konserwowa 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 80g (GLU,MLE)	Energia: 2000 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 71,1 g Węglowodany: 254,9 g Błonnik: 32 g Sód: 1777,02 mg NKT: 17,89 g Cukry proste: 28,4 g

ŚRODA 18.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- kawa zbożowa na mleku 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>- szynka konserwowa 40g (<b>GLU, SOJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<b>GLU, JAJ</b>)</li> <li>- lecco z indykiem, warzywami i ryżem 350g (<b>GLU</b>)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- mandarynka 1 szt.</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <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>- prasowana szynka z indyka 40g (<b>GLU, SOJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem z ogórkiem 120g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Energia: 2087 kcal            Białko: 109,2 g            Tłuszcz: 53,4 g            Węglowodany: 304 g            Błonnik: 38 g            Sód: 1951,28 mg            NKT: 24,02 g            Cukry proste: 31,5 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- kawa zbożowa na mleku 250 ml (<b>MLE</b>)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- szynka konserwowa 40g (<b>GLU, SOJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<b>GLU, JAJ</b>)</li> <li>- lecco z indykiem, warzywami i ryżem 350g (<b>GLU</b>)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- mandarynka 1 szt.</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z mozzarellą 100g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Energia: 2161 kcal            Białko: 102,5 g            Tłuszcz: 61,2 g            Węglowodany: 305,6 g            Błonnik: 24,8 g            Sód: 2086,64 mg            NKT: 18,42 g            Cukry proste: 32,2 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – makaron na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- kawa zbożowa na mleku 250 ml (<b>MLE</b>)</li> <li>- bułka kanapkowa 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- szynka konserwowa 40g (<b>GLU, SOJ</b>)</li> </ul> <p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- kefir 100ml (<b>MLE</b>)</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<b>GLU, JAJ</b>)</li> <li>- lecco z indykiem, warzywami i ryżem 350g (<b>GLU</b>)</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> <li>- mandarynka 1 szt.</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z mozzarellą 100g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Energia: 2259 kcal            Białko: 109,3 g            Tłuszcz: 66,8 g            Węglowodany: 310,7 g            Błonnik: 24,8 g            Sód: 2024,64 mg            NKT: 22,21 g            Cukry proste: 32,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt naturalny 150g (<b>MLE</b>)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- chleb razowy 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- twaróg z ogórkiem 60g (<b>MLE</b>)</li> <li>- szynka konserwowa 40g (<b>GLU, SOJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p>Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<b>GLU, JAJ</b>)</li> <li>- lecco z indykiem, warzywami i ryżem brązowym 350g (<b>GLU</b>)</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> <li>- mandarynka 1 szt.</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- pomidor 50g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem z ogórkiem 120g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Energia: 2141 kcal            Białko: 123,7 g            Tłuszcz: 55,8 g            Węglowodany: 293,2 g            Błonnik: 33,8 g            Sód: 2138,23 mg            NKT: 23,88 g            Cukry proste: 29 g</p>

CZWARTEK 19.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <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>- schab krotoszyński 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 1 szt 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50 g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza gryczana 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <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>- sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem topionym 85g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2125 kcal            Białko: 109 g            Tłuszcz: 66,8 g            Węglowodany: 288,8 g            Błonnik: 36,5 g            Sód: 2238,68 mg            NKT: 18,7 g            Cukry proste: 24,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <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>- schab krotoszyński 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pasta z białek 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- gotowany brokuł 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g <b>(MLE)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 85g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2128 kcal            Białko: 104,7 g            Tłuszcz: 64,4 g            Węglowodany: 294,4 g            Błonnik: 24 g            Sód: 1399,97 mg            NKT: 20,71 g            Cukry proste: 22,2 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> </ul> <p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- schab krotoszyński 60g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- pasta z białek 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> <li>- maślanka owocowa 100ml <b>(MLE)</b></li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- gotowany brokuł 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 120g <b>(MLE)</b></li> <li>- mix sałat 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem śmietankowym 85g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2241 kcal            Białko: 113 g            Tłuszcz: 68,1 g            Węglowodany: 305,8 g            Błonnik: 24 g            Sód: 1411,57 mg            NKT: 21,37 g            Cukry proste: 22,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU)</b></li> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- schab krotoszyński 40g <b>(GLU, SOJ)</b></li> <li>- jajko gotowane 1 szt 50g <b>(JAJ)</b></li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- roszponka 10g</li> </ul> <p>Drugie śniadanie: maślanka naturalna 100g <b>(MLE)</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 300 ml</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie własnym 180g <b>(GLU)</b></li> <li>- kasza gryczana 200g <b>(GLU)</b></li> <li>- surówka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g <b>(GLU)</b></li> <li>- masło ekstra 10g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i pomidorem 120g <b>(MLE)</b></li> <li>- sałata 10g</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> </ul> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem topionym 85g <b>(GLU,MLE)</b></p>	<p>Energia: 2037 kcal            Białko: 109,7 g            Tłuszcz: 66,4 g            Węglowodany: 255 g            Błonnik: 22 g            Sód: 1393,68 mg            NKT: 18,09 g            Cukry proste: 16,8 g</p>

PIĄTEK 20.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane 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 60g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (<b>MLE</b>)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (<b>SEL</b>)</li> <li>- ryba duszona z warzywami 180g (<b>RYB</b>)</li> <li>- ziemniaki gotowane 200 g</li> <li>- surówka z tartej marchwi i jabłka 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <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>- szynka konserwowa 40g (<b>GLU,SOJ</b>)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> ciasto dyniowe 50g (<b>GLU,JAJ</b>)</li> </ul>	<p>Energia: 2007 kcal            Białko: 111,3 g            Tłuszcz: 63 g            Węglowodany: 263,3 g            Błonnik: 34 g            Sód: 2093,92 mg            NKT: 22,48 g            Cukry proste: 35,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane 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>- dżem 20g</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (<b>MLE</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (<b>SEL</b>)</li> <li>- ryba duszona z warzywami 180g (<b>RYB</b>)</li> <li>- ziemniaki gotowane 200 g</li> <li>- marchew gotowana 130 g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- szynka konserwowa 40g (<b>GLU,SOJ</b>)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> ciasto dyniowe 50g (<b>GLU,JAJ</b>)</li> </ul>	<p>Energia: 2198 kcal            Białko: 109,9 g            Tłuszcz: 69,5 g            Węglowodany: 292,4 g            Błonnik: 24,9 g            Sód: 1980,77mg            NKT: 19,08 g            Cukry proste: 29,3 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane 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>- twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (<b>MLE</b>)</li> <li>- dżem 20g</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> <li>- jogurt owocowy 100ml (<b>MLE</b>)</li> </ul>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (<b>SEL</b>)</li> <li>- ryba duszona z warzywami 180g (<b>RYB</b>)</li> <li>- ziemniaki gotowane 200 g</li> <li>- marchew gotowana 130g</li> <li>- kompot owocowy 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka kanapkowa 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- szynka konserwowa 60g (<b>GLU,SOJ</b>)</li> <li>- serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> ciasto dyniowe 50g (<b>GLU,JAJ</b>)</li> </ul>	<p>Energia: 2384 kcal            Białko: 118,1 g            Tłuszcz: 80,8 g            Węglowodany: 305 g            Błonnik: 24,9 g            Sód: 1736,77 mg            NKT: 25,53 g            Cukry proste: 29,12 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<p><b>Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa mleczna – płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)</li> <li>- chleb razowy 60g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- twarożek z suszonymi pomidorami 20 g (<b>MLE</b>)</li> <li>- prasowana szynka z indyka 60g (<b>GLU, SOJ</b>)</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- sałata 10g</li> </ul> <p>Drugie śniadanie: orzechy włoskie 30g</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (<b>SEL</b>)</li> <li>- ryba duszona z warzywami 180g (<b>RYB</b>)</li> <li>- ziemniaki gotowane 200 g</li> <li>- surówka z tartej marchwi i jabłka 130 g</li> <li>- woda mineralna 250 ml</li> </ul>	<p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb razowy 110g (<b>GLU</b>)</li> <li>- masło ekstra 10g (<b>MLE</b>)</li> <li>- szynka konserwowa 40g (<b>GLU,SOJ</b>)</li> <li>- herbata czarna 250 ml</li> <li><b>Posiłek nocny:</b> bułka grahamka z twarożkiem 80g(<b>GLU,MLE</b>)</li> </ul>	<p>Energia: 2073 kcal            Białko: 107 g            Tłuszcz: 79,8 g            Węglowodany: 240,4 g            Błonnik: 25,4 g            Sód: 1714,37 mg            NKT: 18,5 g            Cukry proste: 18,6 g</p>

