

Sobota 21.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - kefir 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40 g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 55g (GLU)</p>	<p>Energia: 2116 kcal Białko: 92,24 g Tłuszcz: 48,3 g Węglowodany: 340,7 g Błonnik: 33,6 g Sód: 1983,22 mg NKT: 25,6 g Cukry proste: 23,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - kefir 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40 g (GLU, SOJ) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 55g (GLU)</p>	<p>Energia: 2185 kcal Białko: 90,5 g Tłuszcz: 54,9 g Węglowodany: 338,6 g Błonnik: 19,8 g Sód: 1637,77 mg NKT: 19,62 g Cukry proste: 25,2 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - kefir 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60 g (GLU, SOJ) - mix sałat 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 55g (GLU)</p>	<p>Energia: 2202 kcal Białko: 93,9 g Tłuszcz: 55,2 g Węglowodany: 338,6 g Błonnik: 19,8 g Sód: 1760,17 mg NKT: 19,72 g Cukry proste: 25,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - kefir 100 ml (MLE) <p>Drugie śniadanie: sok warzywny 200 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GLU) - pierogi ruskie 350 g (GLU, JAJ, MLE) - gotowany szpinak 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - ogórek kiszony 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z jajkiem gotowanym 80g (GLU)</p>	<p>Energia: 2285 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz: 51,8 g Węglowodany: 353,8 g Błonnik: 20,5 g Sód: 2094,42 mg NKT: 25,9 g Cukry proste: 18,3 g</p>

Niedziela 22.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - jabłko 1 szt około 140g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab duszony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200 g - kapusta na ciepło 130 g (GLU) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2094 kcal Białko: 107,6 g Tłuszcz: 62,5 g Węglowodany: 290,3 g Błonnik: 32,5 g Sód: 1995,04 mg NKT: 26,7 g Cukry proste: 25,9 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - jabłko 1 szt około 140g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab pieczony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200 g - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2080 kcal Białko: 105,4 g Tłuszcz: 59,8 g Węglowodany: 290,3 g Błonnik: 21,2 g Sód: 2273,13 mg NKT: 17,47 g Cukry proste: 23,7 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kakao 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ryba po grecku 40 g (RYB,MLE,SEL) - rukola 10g - jabłko 1 szt około 140g - actimel 1 szt 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab duszony w sosie własnym 180g (GLU) - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem śmietankowym 50g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2173 kcal Białko: 111,8 g Tłuszcz: 61,7 g Węglowodany: 301,1 g Błonnik: 21,2 g Sód: 2395,53 mg NKT: 17,57 g Cukry proste: 23,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z zacierką 300 ml (GLU, JAJ, SEL) - schab duszony w sosie własnym 180g (GLU) - ziemniaki 200 g - kapusta na ciepło 130 g (GLU) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU, MLE)</p>	<p>Energia: 2035 kcal Białko: 109,1 g Tłuszcz: 61,7 g Węglowodany: 263,5 g Błonnik: 20 g Sód: 1660,49 mg NKT: 26,42 g Cukry proste: 18,8 g</p>

Poniedziałek 23.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (GLU,MLE) - ser gouda 40g (MLE) - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2335 kcal Białko: 96,7 g Tłuszcz: 62,2 g Węglowodany: 364,8 g Błonnik: 38 g Sód: 2222,07 mg NKT: 26,4 g Cukry proste: 36,7 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110 g (GLU,MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2327 kcal Białko: 92,9 g Tłuszcz: 57,8 g Węglowodany: 369,5 g Błonnik: 26,5 g Sód: 1680,47 mg NKT: 22,71 g Cukry proste: 37,8 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g (GLU, MLE) - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i pomidorem 110g (GLU,MLE) - kurczak w galarecie 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2370 kcal Białko: 95,9 g Tłuszcz: 59,8 g Węglowodany: 373,8 g Błonnik: 25,6 g Sód: 1883,97 mg NKT: 23,8 g Cukry proste: 37,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Drugie śniadanie: deser chia na jogurcie naturalnym z musem jabłkowym (GLU,MLE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300 ml (GLU) - risotto z ryżu brązowego z indykiem i warzywami 350g (GLU) - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g (MLE) - ser gouda 40g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: banan 1 szt</p>	<p>Energia: 2292 kcal Białko: 110,8 g Tłuszcz: 68,1 g Węglowodany: 315,7 g Błonnik: 24,4 g Sód: 1549,82 mg NKT: 21,64 g Cukry proste: 33,7 g</p>

Wtorek 24.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g (GLU) - chałka drożdżowa 60g (GLU,MLE, JAJ) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - udko pieczone z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2077 kcal Białko: 88,4 g Tłuszcz: 73,2 g Węglowodany: 283,4 g Błonnik: 38 g Sód: 1494,68 mg NKT: 27,5 g Cukry proste: 38,8 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - chałka drożdżowa 60g (GLU,MLE, JAJ) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 60g (JAJ) - sałata 10g - pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 300 ml (GLU) - udko gotowane z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2052 kcal Białko: 85,7 g Tłuszcz: 58,3 g Węglowodany: 306,4 g Błonnik: 26,3 g Sód: 1397,15 mg NKT: 18,71 g Cukry proste: 32,4 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – ryż na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka kanapkowa 60g (GLU) - chałka drożdżowa 60g (GLU,MLE, JAJ) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta z białek 60g (JAJ) - pomidor 50g - sałata 10g - jogurt owocowy 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - udko gotowane z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - brokuł gotowany 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 60 g (GLU, SOJ) - sałata lodowa 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2020 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 59,3 g Węglowodany: 290,2 g Błonnik: 27,6 g Sód: 1369,3 mg NKT: 19,19 g Cukry proste: 32,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki orkiszowe na mleku 250 ml (MLE, GLU) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - pasta jajeczna 40 g (JAJ) - buraki kiszone 50 g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: koktajl truskawkowy 200ml (MLE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 300 ml (GLU) - udko pieczone z kurczaka 130g - ziemniaki 200g - surówka z kapusty czerwonej 130g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - kurczak w galarecie 40 g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jabłko 1 szt</p>	<p>Energia: 2023 kcal Białko: 93,4 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 259,7 g Błonnik: 31,2 g Sód: 1978,83 mg NKT: 17,68 g Cukry proste: 29,1 g</p>

Środa 25.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne 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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - mandarynka 1 szt około 90g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300 ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml - galaretka owocowa 100g (GLU) 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kefir 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2100 kcal Białko: 95,8 g Tłuszcz: 66,8 g Węglowodany: 292,5 g Błonnik: 33 g Sód: 1868,16 mg NKT: 20,5 g Cukry proste: 25,1 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne 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) - prasowana szynka z indyka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - mandarynka 1 szt około 90g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml - galaretka owocowa 100g (GLU) 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kefir 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2087 kcal Białko: 84,9 g Tłuszcz: 70,2 g Węglowodany: 289,5 g Błonnik: 23,5 g Sód: 1604,70 mg NKT: 19,54 g Cukry proste: 27,8 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna – płatki jęczmienne 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) - prasowana szynka z indyka 60g (GLU, SOJ) - sałata 10g - mandarynka 1 szt około 90g - monte 55g (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa 300 ml (GLU) - kaszotto jęczmienne z indykiem 350g (GLU) - kompot owocowy 250 ml - galaretka owocowa 100g (GLU) 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 60 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kefir 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2242 kcal Białko: 89,8 g Tłuszcz: 81,1 g Węglowodany: 298,7 g Błonnik: 23,6 g Sód: 1604,7 mg NKT: 22,14 g Cukry proste: 27,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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: mus owocowy 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa zalewajka 300ml (GLU) - kaszotto gryczane z indykiem 350g (GLU) - woda mineralna 250 ml - gruszka 1 szt 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - mozzarella 40 g (MLE) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kefir 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2010 kcal Białko: 92,7 g Tłuszcz: 64,1 g Węglowodany: 274,7 g Błonnik: 26,2 g Sód: 2178,61 mg NKT: 19,58 g Cukry proste: 24,5 g</p>

Czwartek 26.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<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 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g - pomidor 50 g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 300 g (GLU) - kotlet drobiowy 100g (GLU, JAJ) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z hummusem z soczewicy 70g (GLU,SEZ)</p>	<p>Energia: 2206 kcal Białko: 97,4 g Tłuszcz: 83,2 g Węglowodany: 285,2 g Błonnik: 39,3 g Sód: 2335,05 mg NKT: 21,8 g Cukry proste: 31,4 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g - pomidor 50g - rukola 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 300 g (GLU) - filet soute na parze w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem z koperkiem 70g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2082 kcal Białko: 94,1 g Tłuszcz: 72,8 g Węglowodany: 271,7 g Błonnik: 22,9 g Sód: 2296,94 mg NKT: 22,38 g Cukry proste: 32,7 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g - pomidor 50g - rukola 10g - actimel 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 300 g (GLU) - filet soute na parze w sosie własnym 180g (GLU) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem z koperkiem 70g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2158 kcal Białko: 97,1 g Tłuszcz: 74,4 g Węglowodany: 282,5 g Błonnik: 23 g Sód: 2296,94 mg NKT: 22,38 g Cukry proste: 32,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - maślanka 150 g (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - parówki drobiowe 100g (GLU, SOJ) - ketchup 20g - pomidor 50 g - rukola 10g <p>Drugie śniadanie: jabłko 1 szt około 140g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 300 g (GLU) - kotlet drobiowy 100g (GLU, JAJ) - buraczki na ciepło 130g - ziemniaki 200g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) - ogórek 50 g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z hummusem z soczewicy 70g (GLU,SEZ)</p>	<p>Energia: 2084 kcal Białko: 92,7 g Tłuszcz: 81,7 g Węglowodany: 255,3 g Błonnik: 27,9 g Sód: 1459,7 mg NKT: 20,49 g Cukry proste: 28,9 g</p>

Piątek 27.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<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) - ser żółty gouda 40 g (MLE) - ogórek 50g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem dyniowa 300 ml - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml 	<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) - serek topiony 25g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2008 kcal Białko: 94,1 g Tłuszcz: 56,1 g Węglowodany: 297,3 g Błonnik: 39,2 g Sód: 1934,73 mg NKT: 19,49 g Cukry proste: 27,1 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<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) - szynka prasowana z indyka 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem dyniowa 300 ml - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - serek śmietankowy 20g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2012 kcal Białko: 89,7 g Tłuszcz: 50,1 g Węglowodany: 313,2 g Błonnik: 22,8 g Sód: 2077,28 mg NKT: 25,05 g Cukry proste: 31,2 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<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) - szynka prasowana z indyka 60g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - roszponka 10g - budyń 100 ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem dyniowa 300 ml - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g -kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa na jogurcie 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - serek śmietankowy 20g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2129 kcal Białko: 97,8 g Tłuszcz: 53,1 g Węglowodany: 327,9 g Błonnik: 23 g Sód: 2260,33 mg NKT: 26,7 g Cukry proste: 36,5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - kefir 150 ml (MLE) - kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU) - bułka grahamka 60g (GLU) - chleb razowy 60g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - ser żółty gouda 40 g (MLE) - pomidor 50g - roszponka 10g <p>Drugie śniadanie: migdały 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem dyniowa 300 ml - ryba z pary soute w sosie koperkowym 180g (RYB, GLU) -ziemniaki 200 g -warzywa gotowane 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 110g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - sałatka jarzynowa 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) - serek topiony 25g (MLE) - sałata 10g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (MLE)</p>	<p>Energia: 2015 kcal Białko: 100,2 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 261,7 g Błonnik: 35,8 g Sód: 1839,55 mg NKT: 19,94 g Cukry proste: 23,2 g</p>

Sobota 28.02.2026

DIETA PODSTAWOWA			
ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - kotlet smażony z sezamem 130 g (GLU,SEZ) - ziemniaki gotowane 200 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 55g (GLU)</p>	<p>Energia: 2018 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz: 59,1 g Węglowodany: 291,5 g Błonnik: 33,4 g Sód: 1608,34 mg NKT: 22,3 g Cukry proste: 30,6 g</p>
DIETA ŁATWO STRAWNA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki gotowane 200 g - marchew gotowana 130 g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 55g (GLU)</p>	<p>Energia: 2029 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany: 297,2 g Błonnik: 19,5 g Sód: 1596,87 mg NKT: 23,26 g Cukry proste: 30 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - pomidor 50g - maślanka owocowa 100ml (MLE) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - filet saute w sosie koperkowym (GLU) - ziemniaki gotowane 200 g - marchew gotowana 130g - kompot owocowy 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka kanapkowa 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z dżemem 55g (GLU)</p>	<p>Energia: 2134 kcal Białko: 109,6 g Tłuszcz: 53,8 g Węglowodany: 306,8 g Błonnik: 20,6 g Sód: 1719,37 mg NKT: 23,83 g Cukry proste: 30,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 rzodkiewką 60g (MLE) - ogórek 50g - sałata 10g <p>Drugie śniadanie: mandarynka 1 szt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU) - kotlet smażony z sezamem 130 g (GLU,SEZ) - ziemniaki gotowane 200 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 130 g - woda mineralna 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb razowy 80g (GLU) - masło ekstra 10g (MLE) - polędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) - pomidor 50g - herbata czarna 250 ml <p>Posiłek nocny: kanapka z serkiem topionym 55g (GLU,MLE)</p>	<p>Energia: 2013 kcal Białko: 92,6 g Tłuszcz: 65,1 g Węglowodany: 264,8 g Błonnik: 20,3 g Sód: 1954,09 mg NKT: 25,02 g Cukry proste: 23,6 g</p>

