

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki <b>100 g Serek wiejski (laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser topiony (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2214 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 56,05 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 32,15 g Sód: 1876 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki <b>100 g Serek wiejski (laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Kiwi	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa <b>40 g Ser topiony (laktoza)</b> 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2281 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki <b>100 g Serek wiejski (laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa <b>40 g Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2201 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 30,04 g Sód: 1878 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki <b>100 g Serek wiejski (laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Kiwi	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser topiony (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2297 kcal Białko: 14,4 % Tłuszcz: 27,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 58,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1978 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 01.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,68 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 32,41 g Sód: 1929 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata  II ŚNIADANIE 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni  PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 250 g Herbata		Energia: 2268 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Mozzarella (laktoza) 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2187 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni  PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2297 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 57,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1988 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 02.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>			
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	Energia: 2213 kcal Białko: 14,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>			
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Zupa koperkowa (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200 g Koktajl owocowy (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	Energia: 2257 kcal Białko: 14,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 55,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>			
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	120g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	Energia: 2139 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 25,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 59,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 34,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków</b>			
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Zupa koperkowa (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl owocowy (laktoza)	80g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	Energia: 2299 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 26,73 % Kwasy tł. nasycone: 20,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,96 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1895 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny			

Piątek 03.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2286 kcal Białko: 15,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 55,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza)	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 350g Ryż brązowy z jabłkami bez cukru 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy  PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata		Energia: 2354 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 55,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2232 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 2,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 59,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 31,14 g Sód: 2001mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza)	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy  PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2372 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 27,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,88 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 04.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 50g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 50g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Wędlina wieprzowa 100g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20g Sałata 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2458 kcal Białko: 15,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 50g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 50g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata  II ŚNIADANIE 100g Kiwi	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150g Pomarańcza	110g Chleb graham (gluten) 5g Masło ekstra(laktoza) 60g Wędlina wieprzowa 100g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20g Sałata 250g Herbata		Energia: 2487 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 50g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 50g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 60g Wędlina drobiowa 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. (laktoza, jaja) 20g Sałata 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2336 kcal Białko: 15,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków</b>				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 50g Wędlina z indyka 70g Papryka	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Mięso(laktoza) 60g Wędlina wieprzowa 100g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20g Sałata		Energia: 2496 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 26,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

30 g Sałata, oliwa 50 g <b>Babka wielkanocna</b> <b>(gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Herbata 5 g Cukier II SNIADANIE 100 g Kiwi	PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	250 g Herbata 5 g Cukier		Błonnik: 32,09 g Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 05.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka smażony (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szyńka wieprzowa 120 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2343 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,62 g Węglowodany: 55,68 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata  II ŚNIADANIE 150 g Serek homogenizowany naturalny (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute w sosie warzywnym 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 120 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 250 g Herbata		Energia: 2367 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 25,52 g Węglowodany: 54,50 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1879 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute w sosie warzywnym 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso(laktoza) 50 g Szyńka drobiowa 130 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, jabłkiem (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Serek homogenizowany naturalny (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka smażony (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szyńka wieprzowa 120 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2393 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 27,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 57,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 30,79 g Sód: 1915 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 06.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2291 kcal Białko: 14,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 55,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Gruszka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2316 kcal Białko: 14,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2183 kcal Białko: 14,97 % Tłuszcz: 25,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 59,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKOW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Gruszka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2381 kcal Białko: 14,37 % Tłuszcz: 27,38 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,25 % w tym cukry: 9,46 % Błonnik: 29,87 g Sód: 1978 mg

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 07.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 150g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2282 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata		Energia: 2323 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 40 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2246 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 30,15 g Sód: 1911 mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2348 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 26,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 58,19 % w tym cukry: 9,46 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1919 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 08.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2225 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2221 kcal Białko: 15,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 59,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 23051 kcal Białko: 14,14 % Tłuszcz: 27,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1989 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 09.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2193 kcal Białko: 14,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Sok wielowarzywny	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2259kcal Białko: 14,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 55,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem brokułowy (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	120g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2169 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 25,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 59,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 32,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA podstawowa 5 POSILKÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Sok wielowarzywny	450g Krem brokułowy(laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2289 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 27,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1895 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 10.04.2026