

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 50g Pomidor 100 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2317 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 POSILKÓW)				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 50g Pomidor 100 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 250 g Sok wieloowocowy	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2324kcal Białko: 15,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 31,16 g Sód: 1975 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 250 g Sok wieloowocowy	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2322kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,58 % w tym cukry: 8,43 % Błonnik: 31,02 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 100g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) smażone 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 30,64 g Sód: 1967 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 11.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczak w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wielowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2382 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
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło laktoza) 30 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 100 g Pomarańcza	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak saute smażony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wielowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata		Energia: 2353 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak saute pieczony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wielowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 40 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Sałatka wiosenna z oliwą 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2346 kcal Białko: 14,23 % Tłuszcz: 25,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 59,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 3 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 100 g Pomarańcza	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wielowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt owocowy (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2368 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 26,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 57,97 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 12.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony wieprzowy pieczony (gluten, laktoza, jaja) wieprzowy, pieczony 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony wieprzowy pieczony (gluten, laktoza, jaja) wieprzowy, pieczony 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata		Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony wieprzowy, pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 40 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1901 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony wieprzowy, pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 30 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2352 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 26,89 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 57,90 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 34,17 g Sód: 1904 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 13.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Połędwica sopocka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 70 g Pasztecik pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Połędwica sopocka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2245 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
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasta z sera białego (laktoza) 80g Sałatka wielowarzywna z jogurtem (laktoza) 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Połędwica sopocka 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2167 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 25,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Pasztecik pieczony 80g Papryka 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Połędwica sopocka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 14,6 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,58 % w tym cukry: 9,77 % Błonnik: 35,65 g Sód: 1939mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 14.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 90 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2291 kcal Białko: 15,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 54,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Jabłko pieczone	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem pełnoziarnistym z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2316 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 90 g Parówki 50g Pomidor 10g Sałata 150 g Jabłko pieczone 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (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: 26,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup II ŚNIADANIE 200 g Jabłko pieczone	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Serek wiejski (laktoza)	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2323 kcal Białko: 14,57 % Tłuszcz: 26,98 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 32,87 g Sód: 1968 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 15.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Ogórek kwaszony 60 g Mandarynka 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2285 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
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza) 60 g Mandarynka	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 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
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pasta z warzyw pieczonych 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza) 60 g Mandarynka	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2308 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,76 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1988 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 16.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA			
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza) PODWIECZOREK 150 g Serek naturalny homogenizowany (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA			
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	120g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 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: 33,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków			
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza) PODWIECZOREK 150 g Serek naturalny homogenizowany (laktoza)	110g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	Energia: 2269 kcal Białko: 14,35 % Tłuszcz: 27,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,55 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1895 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny			

Piątek 17.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Sok wielowarzywny	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata		Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2265 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 58,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok wielowarzywny	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2288 kcal Białko: 14,12 % Tłuszcz: 25,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 59,93 % w tym cukry: 9,77 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 18.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2318 kcal Białko: 14,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 55,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
1110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 60g Kiwi 60g mandarynka	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony wieprzowy 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 5g Miłks (laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata		Energia: 2367 kcal Białko: 14,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony wieprzowy 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2316 kcal Białko: 14,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier II ŚNIADANIE 60g Kiwi 60g mandarynka	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony wieprzowy 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2376 kcal Białko: 13,86 % Tłuszcz: 26,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,82 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,02 g Sód: 2000 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 19.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 60g Ogórek kiszony, pomidor 40 g Kiwi 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 15,29 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 60g Ogórek kiszony, pomidor 40 g Kiwi 250g Herbata II ŚNIADANIE 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata		Energia: 2266 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 56,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Hummus warzywny 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 59,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 60g Ogórek kiszony, pomidor 40 g Kiwi 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 120g Banan	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 14,52 % Tłuszcz: 27,45 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 20.04.2026