

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: 15,29 % 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 Jabłko pieczone	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata		Energia: 2296 kcal Białko: 15,23 % 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 i kurczakiem (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb pszenny (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) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Jabłko pieczone	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	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: 2305 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 26,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 11.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA			
110 g Chleb mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki wieprzowe w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy	300 g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			
110 g Chleb mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Serek homogenizowany (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	300 g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250 g Herbata	Energia: 2353 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 33,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA			
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	300 g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 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 mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Serek homogenizowany (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	300 g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier	Energia: 2361 kcal Białko: 15,14 % Tłuszcz: 28,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 55,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 33,09 g Sód: 1989 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny			

Wtorek 12.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 20 g Ser topiony (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 20 g Ser topiony (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2384 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 20 g Ser topiony (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2381 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 13.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Ser żółty (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g Ser topiony (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2248 kcal Białko: 14,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 56,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 40 g Ser żółty (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 250 g Koktajl owocowy (laktoza)	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g Ser topiony (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2294kcal Białko: 15,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2230 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 25,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 30 g Ser żółty (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 250 g Koktajl owocowy (laktoza)	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kiełbasa biała gotowana wieprz. 30 g Ser topiony (laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 14,12 % Tłuszcz: 27,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 57,30 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 32,66 g Sód: 1987 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 14.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 20 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 450g Naleśniki z serem musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2215 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
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
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 ziemniaczana (gluten, laktoza) 450g Naleśniki z serem musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2259 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
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 40 g Ser mozzarella (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 450g Naleśniki z serem musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	120g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 60 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2141 kcal Białko: 16,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 59,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 34,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 posiłków)				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 450g Naleśniki z serem musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) PODWIECZOREK 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Miki (laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2239 kcal Białko: 15,11 % Tłuszcz: 26,67 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 36,88 g Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 15.05.2026

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 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
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
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
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
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 Kwaśnica z ziemniakami (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				

Sobota 16.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Herbata 5g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Szynka drobiowa 40g Pasztetowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2268 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				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 60 g Kiwi	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata		Energia: 2327 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				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztetowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2216 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				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 60 g Kiwi	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2336 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 26,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,67 % Błonnik: 32,09 g Sód: 1997 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 17.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki 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) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 20 g Ser topiony (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2238 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 mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Serek wiejski (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 20 g Ser topiony (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2295 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 Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki 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 Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2167 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
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Serek wiejski (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2217 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 26,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1956 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 18.05.2026

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 ryżem (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 150 g pomarańcza	450g Zupa koperkowa z ryżem (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 150 g pomarańcza	450g Zupa koperkowa z ryżem (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: 2394kcal 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 ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso(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				

Wtorek 19.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 20 g Rzodkiewka 80g Pomidor 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 coleslaw (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: 2281 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 20 g Rzodkiewka 80g Pomidor 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Pomarańcza	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110g 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
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 30 g Twarożek (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 jagłana (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
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 20 g Rzodkiewka 80g Pomidor 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Pomarańcza	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	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: 2323 kcal Białko: 14,67 % Tłuszcz: 26,88 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 29,89 g Sód: 1982 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				