

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Kapuśniak z ziemniakami 380g Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza) 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Paszтет drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 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 LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g nektarynka	450g Kapuśniak z ziemniakami 380g Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza) 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Paszтет drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 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 LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Ser biały (laktoza) 30g Dżem 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki (gluten, laktoza) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza) 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Paszтет drobiowy pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2245 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g nektarynka	450g Kapuśniak z ziemniakami 380g Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza) 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Paszтет drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250 g Herbata		Energia: 2312 kcal Białko: 16,39 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 54,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 21.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos koperkowy (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2328 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 Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos koperkowy (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata		Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Sałatka z warzyw gotowanych (laktoza, jaja) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos koperkowy (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 100 g Sałata z oliwą 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: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKÓW				
90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos koperkowy (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100 g Sałata z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2340 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 24,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,40 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1969 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 22.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki z kurczaka panierowane (gluten, laktoza, jaja, seler) 30 g Sos czosnkowy na zimno (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z ananase 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100 g Sałatka z kukurydzy i jabłka (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g serek wiejski (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki z kurczaka panierowane (gluten, laktoza, jaja, seler) 30 g Sos czosnkowy na zimno (laktoza) 180 g Ryż brązowy 150 g Surówka z marchewki z ananase 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100 g Sałatka z kukurydzy i jabłka (laktoza) 250 g Herbata		Energia: 2275 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 ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe gotowane 30 g Sos koperkowy na zimno (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z ananase 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 100 g Banan	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100 g Sałatka z makaronem orzo i warzywami (laktoza, gluten) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2147 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 mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 10 g Ketchup 100g Pomidor, roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g serek wiejski (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe gotowane 30 g Sos koperkowy na zimno (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z ananase 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100 g Sałatka z makaronem orzo i warzywami (laktoza, gluten) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2267 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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 23.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka colesław (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Bataty pieczone 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Sok pomarańczowy	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka colesław (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Bataty pieczone 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 Miks (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy konserwowy 100g Sałata z jogurtem (laktoza) 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Sałatka wiosenna (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Bataty pieczone 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 POSILKÓW				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Sok pomarańczowy	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki wołowe w sosie własnym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Sałatka wiosenna (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Bataty pieczone 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2291 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: 1996 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 24.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja) 30g Wędlina konserwowa 50 g Rzodkiewka 50 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2328 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 Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja) 30g Wędlina konserwowa 50 g Rzodkiewka 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Śliwki	450g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Sok wielowarzywny	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja) 30g Wędlina konserwowa 100g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Brzoskwinia	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 200 g Ryba gotowana w jarzynach (ryba) 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: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g jajko w sosie tatarskim (laktoza, jaja) 30g Wędlina konserwowa 50 g Rzodkiewka 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Śliwki	450g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Sok wielowarzywny	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 200 g Ryba gotowana w jarzynach (ryba) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2340 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,80 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 25.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 100g Papryka konserwowa 250g Herbata 5 g Cukier 70 g Śliwki	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) (gluten, laktoza) 300g Leczo 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Polędwica sopocka 30 g Serek topiony (laktoza) 50 g Pomidor 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 Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 100g Papryka konserwowa 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) (gluten, laktoza) 300g Leczo 180 Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Polędwica sopocka 30 g Serek topiony (laktoza) 50 g Pomidor 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 Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 100g Jabłko pieczone 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana bez kielbasy (gluten, laktoza) 300g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewką 180 Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 50 g Polędwica sopocka 50 g Serek wiejski (laktoza) 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2275 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 PODSTWOWA 5 POSILKÓW				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 100g Papryka konserwowa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 300g Leczo 180 Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 50 g Polędwica sopocka 50 g Serek wiejski (laktoza) 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 26.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet schabowy w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 50 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 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 LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata II ŚNIADANIE 100 g Morele	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet schabowy w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	90 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 50 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 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 LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Schab gotowany 190 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	90 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 50 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,15 g Sód: 1911 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKÓW				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina 80g Sałatka z buraka z jabłkiem 20 g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 100 g Morele	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Schab gotowany 190 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 50 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2386 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 58,89 % w tym cukry: 9,44 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1961 mg
* Czcionka wytluszczona zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 27.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy pieczony 100 g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Serek homogenizowany naturalny (laktoza)	450g Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 60 g Kiwi	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g papryka 20 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy konserwowy 100 g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g Serek homogenizowany naturalny (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet drobiowy 100 g Ogórek kwaszony 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Serek homogenizowany naturalny (laktoza)	450g Krupnik z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 60 g Kiwi	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina 30 g Dżem niskosłodzony 80 g papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2308 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,27 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 59,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,96 g Sód: 1958 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 28.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 50 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 50 g Jajko (jaja) 100g Rzodkiewka, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Eskalopki wieprzowe (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Mizeria (laktoza) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka wiosenna (laktoza) 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 Miks (laktoza) 50 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 50 g Jajko (jaja) 100g Rzodkiewka, sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Eskalopki wieprzowe (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Mizeria (laktoza) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka wiosenna (laktoza) 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 ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 50 g Jajko (jaja) 100g sałata, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Eskalopki wieprzowe (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z jabłkiem 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka wiosenna (laktoza) 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 POSILKÓW				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 50 g Jajko (jaja) 100g sałata, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa pomidorowo paprykowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Eskalopki wieprzowe (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Mizeria (laktoza) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka wiosenna (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2252 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 26,84 % Kwasy tł. nasycone: 23,92 g Węglowodany: 58,06 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 34,11 g Sód: 1939 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 29.09.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 150g Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (laktoza, seler) 250g Kompot z jabłek	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 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 Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Morele	450g Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 150g Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (laktoza, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata		Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 150g Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jagłana (gluten) 150 g Surówka z selera (laktoza, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g mozzarella (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 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: 30,04 g Sód: 1878 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKÓW				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Morele	450g Zupa brokułowo kalafiorowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 150g Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (laktoza, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2389 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 24,57 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1978 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 30.09.2026