

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2248 kcal Białko: 14,42 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,78 g Węglowodany: 55,96 % 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 Ser śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Sok wielowarzywny	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 120 g kiwi	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata		Energia: 2267 kcal Białko: 14,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 55,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2247 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 mierzany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Mięso (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok wielowarzywny	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 120 g kiwi	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 14,34 % Tłuszcz: 25,82 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 32,22 g Sód: 1989 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 21.04.2026

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 OGRANICZENIEM LATWO 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
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 wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 22.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 300 g Leczo 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2253 kcal Białko: 15,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (makaron 220 g + sos 200g) (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 100 g Ananas	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 300 g Leczo 250 g Herbata		Energia: 2267 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 55,85 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 300 g Leczo lekkostrawne z kurczakiem i marchewką 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2262 kcal Białko: 15,23 % 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 posiłków				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Banan	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 100 g Ananas	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 300 g Leczo 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2358 kcal Białko: 14,53 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,76 g Sód: 1978 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 23.04.2026

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) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 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) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 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 ŁATWOSTRAWNA				
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) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Mięso (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 24.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Herbata 5g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Bataty pieczone 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2368 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
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 30g Chleb graham (gluten) 20g dżem niskosłodzony	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Koktajl (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 5g Miiks (laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata		Energia: 2357 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Herbata 5g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 140g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Bataty pieczone 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
DIETA PODSTAWOWA (5 posiłków)				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Herbata 5g Cukier II ŚNIADANIE 30g Chleb graham (gluten) 20g dżem niskosłodzony	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Koktajl (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2366 kcal Białko: 15,85 % Tłuszcz: 26,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,07 g Sód: 2001 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 25.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 100 g Winogrona	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 250 g Maślanka z owocami bez dodatku cukru (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata		Energia: 2272 kcal Białko: 15,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 55,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 14,27 % Tłuszcz: 25,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 59,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 100 g Winogrona	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 250 g Maślanka z owocami (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2317 kcal Białko: 14,57 % Tłuszcz: 27,59 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 34,02 g Sód: 1976 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 26.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 15,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,79 % 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) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 250 g Herbata		Energia: 2276 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 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Salceson drobiowy 100 g Jabłko 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 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 Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier)	Energia: 2295 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 25,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 59,93 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 28,28 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 27.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło a(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 80 g Warzywa gotowane 60 g Mandarynka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 60 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Sałata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata; 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 120 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 posiłków)				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Sałata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata; 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 150 g Gruszka	90 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 80 g Warzywa gotowane 60 g Mandarynka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2311 kcal Białko: 15,38 % Tłuszcz: 26,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,84 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,53 % Błonnik: 30,59 g Sód: 1954 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 28.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 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
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
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
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
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 29.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mierzany 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	250 g Makaron z serem białym i musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) 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 mierzany 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	250 g Makaron pełnoziarnisty z serem białym i musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) 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	250 g Makaron z serem białym i musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) 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 mierzany 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 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	250 g Makaron z serem białym i musem owocowym (gluten, laktoza, jaja) 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 30.04.2026