

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 PODWIECZOREK 100 g Banan	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				

Wtorek 11.08.2026

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 Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,84 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,45 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 90 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko, kiwi	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Koktajl owocowy (laktoza)	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2341 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 LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 90 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (gotowane) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten, jaja) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Koktajl owocowy (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 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
DIETA PODSTAWOWA 5 POSILKÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 90 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko, kiwi	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Koktajl owocowy (laktoza)	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2358 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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 12.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (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 Polędwica sopocka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 70 g Pasztet pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Polędwica sopocka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 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 Masło (laktoza) 80 g Pasta z sera białego (laktoza) 80g Sałatka wielowarzywna z jogurtem (laktoza) 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Polędwica 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 Pasztet pieczony 80g Papryka 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Polędwica sopocka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 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				

Czwartek 13.08.2026

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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 PODWIECZOREK 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	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 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 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 14.08.2026

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 OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH 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 LATWOOSTRAWNA				
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 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: 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				

Sobota 15.08.2026

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 Surówka z czerwonej kapusty 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: 2218 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 Surówka z czerwonej kapusty 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: 2265 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 ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 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 PODWIECZOREK 250 g Maślanka z owocami bez dodatku cukru (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: 2281 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 ŁATWOSTRAWNA 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 Surówka z czerwonej kapusty 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: 2314 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 16.08.2026

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) 60g Ogórek kiszony, pomidor 40 g Kiwi 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Fasolka po bretońsku (gluten, laktoza) 130 g Ziemniaki 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 czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Fasolka po bretońsku (gluten, laktoza) 130 g Ziemniaki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 120g Nektarynka	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 czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 120g Banan	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 posiłów				
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 czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Fasolka po bretońsku (gluten, laktoza) 130 g Ziemniaki 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 17.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany 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) 40 g Ser biały (laktoza) 40 g Szynka konserwowa 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany 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 150 g Sałatka owocowa	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Ser biały (laktoza) 30 g Szynka konserwowa 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 ŁATWOSTRAWNA				
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 PODWIECZOREK 150 g Sałatka owocowa	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Ser biały (laktoza) 30 g Szynka konserwowa 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 mieszany 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 150 g Sałatka owocowa	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Ser biały (laktoza) 30 g Szynka konserwowa 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 18.08.2026

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 colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 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 PRZYSWAJALNYCH 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 colesław (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 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: 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 colesław (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				

Środa 19.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Bataty pieczone 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2382 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g nektarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata		Energia: 2371 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				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 140g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Bataty pieczone 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2350 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 Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g nektarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2380 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
* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 20.08.2026