

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczak w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło laktoza) 30 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 100 g Pomarańcza	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata		Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute pieczony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 40 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Sałatka wiosenna z oliwą 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2346 kcal Białko: 14,23 % Tłuszcz: 25,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 59,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 3 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 100 g Pomarańcza	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt owocowy (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2368 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 26,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 57,97 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 21.06.2026

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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza) 60 g Mandarynka	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pasta z warzyw pieczonych 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza) 60 g Mandarynka	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2308 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,76 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1988 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 22.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany 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 mieszany 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 mieszany 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 23.06.2026

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 OGRANICZENIEM ŁATWO 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	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	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 24.06.2026

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 Zupa fasolowa (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 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 150 g Gruszka	450g Zupa fasolowa (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 ŁATWOSTRAWNA				
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 Zupa krem z białych warzyw (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 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 150 g Gruszka	450g Zupa fasolowa (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				

Czwartek 25.06.2026

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 (laktoza) 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 LATWO 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 (laktoza) 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 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) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki (laktoza) 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 (laktoza) 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy 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 26.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 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) 100 g Kielbasa parzona 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) 100 g Kielbasa parzona 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) 100 g Kielbasa parzona 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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 27.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2329 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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
1110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 60g Kiwi 60g mandarynka	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata		Energia: 2377 kcal Białko: 14,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2319 kcal Białko: 14,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier II ŚNIADANIE 60g Kiwi 60g mandarynka	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2375 kcal Białko: 13,86 % Tłuszcz: 26,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,82 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,02 g Sód: 2000 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 28.06.2026

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

Poniedziałek 29.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczk 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 Połędwica sopočka 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 70 g Pasztecik pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczk 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 Połędwica sopočka 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 Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Połędwiczk 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 Połędwica sopočka 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2167 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 25,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Pasztecik pieczony 80g Papryka 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczk 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 Połędwica sopočka 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

Wtorek 30.06.2026