

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Makaron z jabłkami (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2199 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % 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 Ser żółty (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g nektarynka	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Makaron z jabłkami (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza) PODWIECZOREK 150 g Serek naturalny homogenizowany (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2258 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Makaron z jabłkami (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza) PODWIECZOREK 150 g Serek naturalny homogenizowany (laktoza)	120g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2139 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 25,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 59,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 33,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g nektarynka	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Makaron z jabłkami (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza) PODWIECZOREK 150 g Serek naturalny homogenizowany (laktoza)	110g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2269 kcal Białko: 14,35 % Tłuszcz: 27,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,55 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1895 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 21.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 100 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2317 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 POSILKÓW)				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 100 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 250 g Sok wieloowocowy	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2324kcal Białko: 15,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 31,16 g Sód: 1975 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 250 g Sok wieloowocowy	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2322kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,58 % w tym cukry: 8,43 % Błonnik: 31,02 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 100g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) smażone 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 30,64 g Sód: 1967 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 22.08.2026

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 Pasztet 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 Morele	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute smażony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten) 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 Pasztet 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 PODWIECZOREK 150 g Jogurt owocowy (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 40 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasztet 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 Morele	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 Pasztet 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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 23.08.2026

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) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 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 Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Sok wielowarzywny	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) 70 g Salceson 50 g Papryka 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 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 (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2265 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 PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok wielowarzywny	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2288 kcal Białko: 14,12 % Tłuszcz: 25,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 59,93 % w tym cukry: 9,77 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 24.08.2026

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	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 300 g Leczo 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2265 kcal Białko: 14,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 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 150 g Sok pomarańczowy	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	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 300 g Leczo 250 g Herbata		Energia: 2285 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 Miks (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 120 g banan	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 300 g Leczo lekkostrawne z kurczakiem i marchewką 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2251 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 Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Sok pomarańczowy	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 PODWIECZOREK 120 g kiwi	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 300 g Leczo 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2291 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 25.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Parówki 100g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 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) 100 g Parówki 100g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Budyń (laktoza)	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 z borówkami (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 ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Parówki 90g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 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 z borówkami (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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Parówki 100g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Budyń (laktoza)	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 z borówkami (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 26.08.2026

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 Botwinka (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 Botwinka (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Arbuz	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 Botwinka (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 120g Banan	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Hummus warzywny 20 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) 60g Ogórek kiszony, pomidor 40 g Kiwi 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	450g Botwinka (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 120g Arbuz	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				

Czwartek 27.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(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: 2193 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 ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Sok wielowarzywny	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(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: 2259kcal 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) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem brokułowy (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	120g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło 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: 2169 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 25,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 59,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 32,84 g Sód: 1795 mg
DIETA podstawowa 5 POSIŁKÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Sok wielowarzywny	450g Krem brokułowy(laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(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: 2289 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 27,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1895 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 28.08.2026

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 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2225 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2221 kcal Białko: 15,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 59,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Hummus warzywny 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 23051 kcal Białko: 14,14 % Tłuszcz: 27,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1989 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 29.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa fasolowa (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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
1110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g nektarynka	450g Zupa fasolowa (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 Mięso (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) 80g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa rosolnik (gluten, seler) 100g Kotlet schabowy wieprzowy smażony 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka 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) 80g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier II ŚNIADANIE 150g nektarynka	450g Zupa fasolowa (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 Mięso (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 30.08.2026

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 Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (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) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka z kaszą i warzywami (laktoza, gluten) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,68 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 32,41 g Sód: 1929 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka z kaszą i warzywami (laktoza, gluten) 250 g Herbata		Energia: 2268 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Mozzarella (laktoza) 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 200 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka z kaszą i warzywami (laktoza, gluten) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2187 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 Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Sałatka z kaszą i warzywami (laktoza, gluten) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2297 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 57,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1988 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 31.08.2026