

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 20 g Ser topiony (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 20 g Ser topiony (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2384 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Parówki 20 g Ser topiony (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2381 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 01.07.2026

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 Krem warzywny (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 (gluten, laktoza) 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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

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 Jabłko	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 Jabłko	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 03.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 20 g Ser topiony (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2238 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) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Serek wiejski (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 20 g Ser topiony (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2295 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 Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Serek wiejski (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2217 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 26,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1956 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 04.07.2026

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 ryżem (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 makrelą (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 150 g pomarańcza	450g Zupa koperkowa z ryżem (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 makrelą (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 150 g pomarańcza	450g Zupa koperkowa z ryżem (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 makrelą (laktoza, ryba) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2394kcal 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 ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Twarożek z makrelą (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				

Niedziela 05.07.2026

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 PODWIECZOREK 150 g Jabłko	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				

Poniedziałek 06.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2268 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				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 60 g Kiwi	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata		Energia: 2327 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				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztetowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2216 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				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 60 g Kiwi	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztetowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2336 kcal Białko: 14,25 % Tłuszcz: 26,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,67 % Błonnik: 32,09 g Sód: 1997 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 07.07.2026

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 LATWOOSTRAWNA				
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 PODSTAWOWA 5 posiłków				
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 08.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Ser żółty (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Botwinka (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa biała gotowana wieprz. 30 g Ser topiony (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2248 kcal Białko: 14,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 56,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 40 g Ser żółty (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 250 g Koktajl owocowy (laktoza)	450g Botwinka (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa biała gotowana wieprz. 30 g Ser topiony (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		Energia: 2294kcal Białko: 15,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Botwinka (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa biała gotowana wieprz. 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2230 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 25,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 30 g Ser żółty (laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 250 g Koktajl owocowy (laktoza)	450g Botwinka (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos zielony (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 100 g Kielbasa biała gotowana wieprz. 30 g Ser topiony (laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2310 kcal Białko: 14,12 % Tłuszcz: 27,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 57,30 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 32,66 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 09.07.2026

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 10.07.2026