

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) 80 g Pasta z sera białego i tuńczyka (laktoza, ryba) 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) 80 g Pasta z sera białego i tuńczyka (laktoza, ryba) 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 pomidorowy z grzankami (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasta z sera białego i tuńczyka (laktoza, ryba) 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 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	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasta z sera białego i tuńczyka (laktoza, ryba) 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				

Czwartek 11.06.2026

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) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa Koperkowa (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2213 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 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 Koperkowa (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl owocowy (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2257 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) 80 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa Koperkowa (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	120g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 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: 34,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Zupa Koperkowa (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl owocowy (laktoza)	80g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2299 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 26,73 % Kwasy tł. nasycone: 20,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,96 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1895 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 12.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten, seler) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami (gluten, jaja, laktoza) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2286 kcal Białko: 15,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 55,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza)	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten, seler) 350g Ryż brązowy z jabłkami bez cukru 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami (gluten, jaja, laktoza) 250 g Herbata		Energia: 2354 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 55,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten, seler) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami (gluten, jaja, laktoza) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2232 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 2,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 59,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 31,14 g Sód: 2001mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza)	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten, seler) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami (gluten, jaja, laktoza) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2372 kcal Białko: 15,15 % Tłuszcz: 27,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,88 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 13.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Herbata 5g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Kurczak w galarecie (seler, jaja) 40g Pasztetowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g 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				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 60g Kiwi	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Schab pieczony 180g Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 30g Kurczak w galarecie (seler, jaja) 30g Pasztetowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g 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				
110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 80g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Herbata 5g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Kurczak w galarecie (seler, jaja) 40g Pasztetowa 100g Warzywa gotowane 250g Herbata 5g 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				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Herbata 5g Cukier II ŚNIADANIE 60g Kiwi	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 30g Kurczak w galarecie (seler, jaja) 30g Pasztetowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g 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				

Niedziela 14.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA			
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta z sera białego z rzodkiewką (laktoza) 30g Ser topiony (laktoza) 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 ze szpinakiem (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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta z sera białego z rzodkiewką (laktoza) 30g Ser topiony (laktoza) 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 razowy ze szpinakiem (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 ŁATWOSTRAWNA			
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Pasta z sera białego z koperkiem (laktoza) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 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 ze szpinakiem (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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 50 g Pasta z sera białego z rzodkiewką (laktoza) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 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 ze szpinakiem (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 15.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Paszтет 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 Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Paszтет 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 Ziemniaki 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 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 ŁATWOSTRAWNA				
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 Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 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 Paszтет 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 Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 120 g Sałata z kaszą jaglaną i warzywami (gluten, laktoza) 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

Wtorek 16.06.2026

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 Salceson drobiowy 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 posiłów				
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 Salceson drobiowy 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 OGRANICZENIEM 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 Salceson drobiowy 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	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 17.06.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Szynka konsereowa 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 15,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Szynka konsereowa 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 250 g Herbata		Energia: 2276 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 56,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenney (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Szynka konsereowa 100 g Jabłko 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 59,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Szynka konsereowa 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 50 g Serek wiejski (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2295 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 25,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 59,93 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 28,28 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 18.06.2026

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	220 g Ryż z musem truskawkowym (laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 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 PRYSWAJALNYCH 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)	220 g Ryż z musem truskawkowym (laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata		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 Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	220 g Ryż z musem truskawkowym (laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 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 POSILKÓW				
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 Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	220 g Ryż z musem truskawkowym (laktoza) 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10 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 19.06.2026

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) 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	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	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 dietetyczne z warzywami (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				

Sobota 20.06.2026