

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło a(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 80 g Warzywa gotowane 60 g Mandarynka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka; 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK40 g Wafle ryżowe; 20 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	90 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 60 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Sałata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata; 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 40 g Wafle ryżowe 20 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 80 g Warzywa gotowane 60 g Mandarynka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 posiłków)				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Sałata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata; 5 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny(laktoza)	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 40 g Wafle ryżowe 20 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	90 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 80 g Warzywa gotowane 60 g Mandarynka 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2311 kcal Białko: 15,38 % Tłuszcz: 26,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,84 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,53 % Błonnik: 30,59 g Sód: 1954 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 21.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 90 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	110g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,84 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,45 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM 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 150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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 120 g Morele	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 ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 90 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (gotowane) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten, jaja) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 120 g Morele	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 150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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 120 g Morele	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

* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Środa 22.07.2026

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 Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo 180g Ryż 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 Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo 180g Ryż brązowy 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 Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewka 180g Ryż 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	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 Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo 180g Ryż 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				

Czwartek 23.07.2026

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	300 g Makaron z serem białym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 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)	300 g Makaron z serem białym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 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 Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	300 g Makaron z serem białym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250 g Herbata 5 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 Zupa kalafiorowa (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)	300 g Makaron z serem białym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 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 24.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Bataty pieczone 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2382 kcal Białko: 15,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g dżem niskosłodzony	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata		Energia: 2371 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 140g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Sałatka z kaszą (laktoza, gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2350 kcal Białko: 15,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 posiłków)				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g dżem niskosłodzony	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2380 kcal Białko: 15,85 % Tłuszcz: 26,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,78% Błonnik: 33,07 g Sód: 2001 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 25.07.2026

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 Młoda kapusta (gluten, laktoza) 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) 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 Młoda kapusta (gluten, laktoza) 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) 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 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) 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 Młoda kapusta (gluten, laktoza) 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 26.07.2026

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 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 Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (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 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 27.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2231 kcal Białko: 15,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jabłko	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (makaron 220 g + sos 200g) (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 100 g Ananas	110 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata		Energia: 2258 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 55,85 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 120 g Banan	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2241 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Banan	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 100 g Ananas	110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 100 g Hummus warzywny 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2341 kcal Białko: 14,53 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,76 g Sód: 1978 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 28.07.2026

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 29.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki 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 sopocka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło (laktoza) 70 g Pasztet pieczony 80g Papryka 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki 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 sopocka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata		Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
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 Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Połędwica sopocka 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2167 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 25,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 60 g Pasztet pieczony 80g Papryka 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok pomarańczowy	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki 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 sopocka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2287 kcal Białko: 14,6 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,58 % w tym cukry: 9,77 % Błonnik: 35,65 g Sód: 1939mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 30.07.2026