

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 20 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z bobu (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2215 kcal Białko: 14,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 Krem z bobu (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2259 kcal Białko: 14,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 55,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 40 g Ser mozzarella (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	120g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło (laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 60 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2141 kcal Białko: 16,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 59,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 34,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA (5 posiłków)				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Krem z bobu (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Miki (laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2239 kcal Białko: 15,11 % Tłuszcz: 26,67 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 36,88 g Sód: 1998 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 31.07.2026

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 200 g Arbuz	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 Smoothie wieloowocowe	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 Smoothie wieloowocowe	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Bataty pieczone 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 200 g Arbuz	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 Smoothie wieloowocowe	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 01.08.2026

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 PRZYSWAJALNYCH 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 Winogrona	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak w panierce smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 30 g Szynka konserwowa wieprzowa 40 g 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 naturalny (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 Winogrona	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 02.08.2026

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	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: 2248 kcal Białko: 14,42 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,78 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 200 g Sok wielowarzywny	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	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: 2267 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	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: 2247 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 Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 200 g Sok wielowarzywny	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 kiwi	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: 2287 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				

Poniedziałek 03.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2218 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g gruszka	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 250 g Maślanka z owocami bez dodatku cukru (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata		Energia: 2265 kcal Białko: 15,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 55,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 250 g Maślanka z owocami (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2281 kcal Białko: 14,27 % Tłuszcz: 25,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 59,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 100 g Winogrona	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 250 g Maślanka z owocami (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 14,57 % Tłuszcz: 27,59 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 34,02 g Sód: 1976 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 04.08.2026

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 200 g Maślanka (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 150 g Sałatka owocowa	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 LATWOSTRAWNA				
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 150 g Sałatka owocowa	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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
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 200 g Maślanka (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 150 g Sałatka owocowa	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 05.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 150g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2282 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) Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Nektarynka	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata		Energia: 2323 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) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 40 g Pasztet pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2246 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 30,15 g Sód: 1911 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Nektarynka	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Masło (laktoza) 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Pasztet pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2348 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 26,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 58,19 % w tym cukry: 9,46 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1919 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 06.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g papryka konserwowa 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	350g Gołąbki niezawijane z sosem pomidorowym (gluten, laktoza) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2195 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				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g papryka konserwowa 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron razowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Budyń waniliowy (laktoza)	350g Gołąbki niezawijane z sosem pomidorowym (gluten, laktoza) 250 g Herbata		Energia: 2257 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				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g warzywa gotowane 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Budyń waniliowy (laktoza)	350g Gołąbki niezawijane z sosem pomidorowym (gluten, laktoza) 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g warzywa gotowane 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem chudym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Budyń waniliowy (laktoza)	350g Gołąbki niezawijane z sosem pomidorowym (gluten, laktoza) 250 g Herbata 10 g Cukier		Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 07.08.2026

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 Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jabłko pieczone z cynamonem	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pasta z warzyw pieczonych 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA PODSTAWOWA 5 posiłków				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier II ŚNIADANIE 150 g Jabłko pieczone z cynamonem	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet z kurczaka duszony w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2308 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,76 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1988 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Sobota 08.08.2026

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 krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2329 kcal Białko: 14,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 55,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z 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 krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata		Energia: 2377 kcal Białko: 14,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 55,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło (laktoza) 80g Mozarella (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 Miks (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 krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 50g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier		Energia: 2375 kcal Białko: 13,86 % Tłuszcz: 26,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,82 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,02 g Sód: 2000 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 09.08.2026

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	300 g Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (gluten, laktoza, jaja) 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	300 g Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (gluten, laktoza, jaja) 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	300 g Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (gluten, laktoza, jaja) 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	300 g Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (gluten, laktoza, jaja) 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				

Poniedziałek 10.08.2026