

Poniedziałek 08.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopocka 50g (soja) Humus 40g (sezam) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopocka 50g (soja) Humus 40g (sezam) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bułka kajzerka 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopocka 70g (soja) Ogórek świeży b/s 70 g Sałata lodowa 30g
<b>II śniadanie</b>	Podpłomyki b/cukru 30 g ( <b>gluten, mleko</b> )	Podpłomyki b/cukru 30 g ( <b>gluten, mleko</b> )	Podpłomyki b/cukru 30 g ( <b>gluten, mleko</b> )
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>mleko seler</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>gluten</b> ) Makaron 200 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>mleko seler</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>gluten</b> ) Makaron 200 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>mleko seler</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>gluten</b> ) Makaron 200 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Mix warzyw gotowanych 150 g
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10 g ( <b>mleko</b> ) Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> ) Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Rukola 10g Pomidor 90g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10 g ( <b>mleko</b> ) Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> ) Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Rukola 10g Pomidor 90g	Herbata czarna b/c -250ml , Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10 g ( <b>mleko</b> ) Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> ) Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Rukola 10g Pomidor 90g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Jabłko 150g</b>	<b>Jabłko 150g</b>	<b>Jabłko 150g</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2255/ B: 106,2 g/ T: 76 g/ Tł. nas.: 24,3g/ W: 296,2 g/ Cukry: 40 g/ Na: 3580 mg	Kcal: 2247/ B: 106,1 g/ T: 76,1 g/ Tł. nas.: 24,3 g/ W: 294,5 g/ Cukry: 40 g/ Na: 3574 mg	Kcal: 2308/ B: 105,7 g/ T: 77,7 g/ Tł. nas.: 24,3 g/ W: 302,6 g/ Cukry: 38,7 g/ Na: 3583 mg

Wtorek 09.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych Węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 30 g ( <b>soja</b> ) Rukola 10g Ogórek świeży 90g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 30 g ( <b>soja</b> ) Rukola 10g Ogórek świeży 90g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 30 g ( <b>soja</b> ) Rukola 10g Ogórek świeży 90g
<b>II Śniadanie</b>	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Banan 150g
<b>Obiad</b>	Woda butelkowana-500ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> ) Gulasz wieprzowy z łopatki wp. 200 g ( <b>gluten</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka z selera i jabłka 150 g (seler)	Woda butelkowana-500ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> ) Gulasz wieprzowy z łopatki wp. 200 g ( <b>gluten</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka z selera i jabłka 150 g (seler)	Woda butelkowana-500ml Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Gulasz wieprzowy z łopatki wp. 200 g ( <b>gluten</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka z selera i jabłka 150 g (seler)
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g ( <b>soja</b> ) Serek tartare 2 szt (2x 20 g) ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham -100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g ( <b>soja</b> ) Serek tartare 2 szt (2x 20 g) ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10 g ( <b>mleko</b> ) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g ( <b>soja</b> ) Serek tartare 2 szt (2x 20 g) ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2389/ B: 99,6 g/ T: 77,1 g/ Tł. nas.: 26,2 g/ W: 331,7 g/ Cukry: 51,2 g/ Na: 3890 mg	Kcal: 2166/ B: 90,1 g/ T: 72,9 g/ Tł. nas.: 23,1 g/ W: 295,6 g/ Cukry: 50,2 g/ Na: 3788 mg	Kcal: 2415/ B: 101,6 g/ T: 76,5 g/ Tł. nas.: 26,2 g/ W: 335,9 g/ Cukry: 54,4 g/ Na: 3400 mg

Środa 10.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50 g (soja) Ogórek kiszony b/s 70 g Sałata lodowa 30 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50 g (soja) Ogórek kiszony b/s 70 g Sałata lodowa 30 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bułka kajzerka 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 30 g ( <b>soja</b> ) Mix sałat z sosem vinegret 100g
II Śniadanie	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krupnik jęczmienny 400 ml (seler, gluten, mleko) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 130 g ( <b>mleko</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krupnik jęczmienny 400 ml (seler, gluten, mleko) Pierś z kurczaka zapiekana z papryką i mozzarellą 130 g ( <b>mleko</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Krupnik jęczmienny 400 ml (seler, gluten, mleko) Pierś z kurczaka zapiekana z szpinakiem i mozzarellą 130 g ( <b>mleko</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Smalczyk z fasoli 50g Szynka z indyka 30g (soja) Szpinak liście 10g Pomidor 90 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Smalczyk z fasoli 50g Szynka z indyka 30g (soja) Szpinak liście 10g Pomidor 90 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Wędlina z indyka 70 g ( <b>soja</b> ) Szpinak liście 10g Pomidor 90 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )	Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )	Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )
Wartości odżywcze	Kcal: 2156/ B: 114 g/ T: 82,4 g/ Tł. nas.: 30,2 g/ W: 250,4 g/ Cukry: 49 g/ Na: 4471 mg	Kcal: 2147/ B: 114 g/ T: 82,4 g/ Tł. nas.: 30,2 g/ W: 248,7 g/ Cukry: 48,9 g/ Na: 4465 mg	Kcal: 2177/ B: 108 g/ T: 80,2 g/ Tł. nas.: 28,2 g/ W: 262,6 g/ Cukry: 56,8 g/ Na: 4205 mg

<b>Czwartek 11.06.2026</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 (kasza bulgur 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) ( <b>mleko, gluten</b> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb graham-100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 (kasza bulgur 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) ( <b>mleko, gluten</b> ) Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami 150 (kasza bulgur 50 g/ kurczak 50 g/warzywa 50 g) ( <b>mleko, gluten</b> ) Roszponka 10 g
<b>II Śniadanie</b>	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	Woda butelkowana- 500ml Jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>seler, mleko</b> ) Kotlet mielony wp 130 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchewka oprószana 150g (gluten)	Woda butelkowana- 500ml Jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>seler, mleko</b> ) Zrazik wp mielony pieczony 100 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchewka oprószana 150g (gluten)	Woda butelkowana- 500ml Jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>seler, mleko</b> ) Zrazik wp mielony pieczony 100 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchewka oprószana 150g (gluten)
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Salceson wiejski 70 g ( <b>gluten, soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek konserwowy 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Salceson wiejski 70 g ( <b>gluten, soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek konserwowy 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 70 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30g Pomidor 70g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren - 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2345/ B: 107,5 g/ T: 78,3 g/ Tł. nas.: 33 g/ W: 316,1 g/ Cukry: 57,9 g/ Na: 4474 mg	Kcal: 2131/ B: 98,1 g/ T: 73,9 g/ Tł. nas.: 31 g/ W: 282,4 g/ Cukry: 47,6 g/ Na: 4383 mg	Kcal: 2433/ B: 106,9 g/ T: 85,4 g/ Tł. nas.: 32,6 g/ W: 320,3 g/ Cukry: 53,2 g/ Na: 4494 mg

Piątek 12.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z jaj z szczypiorkiem 100 g ( <b>mleko</b> ) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 25 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z jaj z szczypiorkiem 100 g ( <b>mleko</b> ) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 25g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Bułka kajzerka 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>mleko</b> ) Ogórek świeży b/s 70 g Mix sałat 25g
<b>II Śniadanie</b>	Biszkopty b/cukru 30 g ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )	Biszkopty b/cukru 30 g ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )	Biszkopty b/cukru 30 g ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Łosoś na parze z warzywami 120 g ( <b>ryba, seler</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>mleko</b> )	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Łosoś na parze z warzywami 120 g ( <b>ryba, seler</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>mleko</b> )	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Łosoś na parze z warzywami 120 g ( <b>ryba, seler</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Cukinia duszona z pomidorami 150 g
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny-30g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g Rukola 10g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g Rukola 10g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g Rukola 10g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Sok wielowarzywny 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2145/ B: 101,8 g/ T: 83,6 g/ Tł. nas.: 29,1 g/ W: 258,7 g/ Cukry: 56,5 g/ Na: 3787 mg	Kcal: 2137/ B: 101,8 g/ T: 83,7 g/ Tł. nas.: 29,1 g/ W: 257 g/ Cukry: 56,5 g/ Na: 3781 mg	Kcal: 2088/ B: 96,4 g/ T: 70,4 g/ Tł. nas.: 26,8 g/ W: 279,5 g/ Cukry: 75 g/ Na: 3591 mg

Sobota 13.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło-10g ( <b>mleko</b> ) Parówki z kurczaka 100 g ( <b>gluten, soja</b> ) Ketchup 30 g Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 90 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb graham-100g ( <b>gluten</b> ) Masło-10g ( <b>mleko</b> ) Parówki z kurczaka 100 g ( <b>gluten, soja</b> ) Ketchup 30 g Szpinak liście 10 g Ogórek konserwowy 90 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Parówki z kurczaka 100 g ( <b>gluten, soja</b> ) Ketchup 30 g Szpinak liście 10 g Pomidor 90g
<b>II Śniadanie</b>	Sante fit ciasteczka 50 g ( <b>gluten, mleko</b> )	Sante fit ciasteczka 50 g ( <b>gluten, mleko</b> )	Sante fit ciasteczka 50 g ( <b>gluten, mleko</b> )
<b>Obiad</b>	Woda butelkowana-500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Naleśniki z nadzieniem ukraińskim 350 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Mix warzyw z sosem vinegret 150 g	Woda butelkowana-500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Naleśniki z nadzieniem ukraińskim 350 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Mix warzyw z sosem vinegret 150 g	Woda butelkowana-500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Naleśniki z nadzieniem ukraińskim 350 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Mix warzyw z sosem vinegret 150 g
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Sałatka grecka 100 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) Polędwica sopocka 70 g ( <b>soja, gluten</b> )	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Sałatka grecka 100 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) Polędwica sopocka 70 g ( <b>soja, gluten</b> )	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny - 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Sałatka grecka 100 g ( <b>mleko</b> ) (warzywa 70 g, mozzarella 30 g) Polędwica sopocka 70 g ( <b>soja, gluten</b> )
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2350/B: 109,6 g/T: 81,3 g/Tł. nas.: 28,8 g/ W: 307,1 g/ Cukry: 47,6 g/ Na: 4324 mg	Kcal: 2119/ B: 99,3 g/ T: 76,5 g/ Tł. nas.: 26,5 g/ W: 270,6 g/ Cukry: 37,6 g/ Na: 4221 mg	Kcal: 2388/ B: 109,9 g/ T: 80,9 g/ Tł. nas.: 28,8 g/ W: 314,9 g/ Cukry: 47,6 g/ Na: 4351 mg

<b>Niedziela 14.06.2026</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>
<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g
<b>II Śniadanie</b>	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Colesław 150 g ( <b>mleko</b> )	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Colesław 150 g ( <b>mleko</b> )	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> ) Szpinak liście 10 g Papryka konserwowa 90g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> ) Szpinak liście 10 g Papryka konserwowa 90g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Serek twarogowy 40 g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> ) Szpinak liście 10 g Pomidor 90 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g ( <b>gluten, mleko, jaja</b> )	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g ( <b>gluten, mleko, jaja</b> )	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g ( <b>gluten, mleko, jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2208/B: 108,9 g/T: 89,7 g/Tł. nas.: 29,5 g/ W: 255,3 g/ Cukry: 46,8 g/ Na: 3997 mg	Kcal: 2199/ B: 108,9 g/ T: 89,7 g/ Tł. nas.: 29,5 g/ W: 253,6 g/ Cukry: 46,8 g/ Na: 3992 mg	Kcal: 2215/ B: 105,9 g/ T: 86,8 g/ Tł. nas.: 27, g/ W: 264,3 g/ Cukry: 47,8 g/ Na: 3773 mg

Poniedziałek 15.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Paszтет drobiowy 2 szt (gluten, mleko) Roszponka 10 g Pomidor 90g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Paszтет drobiowy 2 szt (gluten, mleko) Roszponka 10 g Pomidor 90g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bulka kajzerka 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Paszтет drobiowy 2 szt (gluten, mleko) Roszponka 10 g Pomidor 90g
II Śniadanie	Podpłomyki 30g ( <b>mleko, gluten</b> )	Podpłomyki 30g ( <b>mleko, gluten</b> )	Podpłomyki 30g ( <b>mleko, gluten</b> )
Obiad	Woda butelkowana-500ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Łazanki z kielbasą i kapustą 400 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Brokuł gotowany 150 g	Woda butelkowana-500ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Łazanki z kielbasą i kapustą 400 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Brokuł gotowany 150 g	Woda butelkowana-500ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Makaron z kurczakiem i warzywami 400g (jaja, gluten)
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z twarogu i szprota w pomidorach z koperkiem 90 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z twarogu i szprota w pomidorach z koperkiem 90 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z twarogu i szprota w pomidorach z koperkiem 90 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )	Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )	Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )
Wartości odżywcze	Kcal: 2458/B: 117,7 g/T: 86,3 g/Tł. nas.: 34,4g/W: 312,1 g/ Cukry: 56,1 g/ Na: 4004 mg	Kcal: 2273/ B: 108,5 g/ T: 81 g/ Tł. nas.: 31,8 g/ W: 286,8 g/ Cukry: 43,1 g/ Na: 3907 mg	Kcal: 2424/ B: 118,6 g/ T: 77,7 g/ Tł. nas.: 30,1 g/ W: 318,4 g/ Cukry: 48,4 g/ Na: 3997 mg

Wtorek 16.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonymi przyswajalnymi węglowodanami (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30g Pomidor 70 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham -100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30g Pomidor 70 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30g Pomidor 70 g
<b>II Śniadanie</b>	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Banan 1 szt
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy z słodzikami 250ml Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 100 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy z słodzikami 250ml Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 100 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy z słodzikami 250ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400ml ( <b>seler, gluten</b> ) Klopsiki drobiowe 100 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 150 g
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z zielonego groszku z bazylią 50g Wędlina wieprzowa 30g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 90 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Pasta z zielonego groszku z bazylią 50g Wędlina wieprzowa 30g (soja) Szpinak liście 10 g Papryka świeża 90 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> )  Wędlina wieprzowa 70g (soja) Szpinak liście 10 g Pomidor 90 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Pieczycwo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )	Pieczycwo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )	Pieczycwo „Sanko” 7 ziaren 3 kromki (15g) + serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2180/ B: 96,8 g/ T: 79 g/ Tł. nas.: 27 g/ W: 287,6 g/ Cukry: 53 g/ Na: 3671 mg	Kcal: 2163/ B: 96,7 g/ T: 79 g/ Tł. nas.: 27 g/ W: 284,2 g/ Cukry: 52 g/ Na: 3659 mg	Kcal: 2217/ B: 97,1 g/ T: 78,6 g/ Tł. nas.: 27 g/ W: 295,4 g/ Cukry: 53 g/ Na: 3697 mg

Środa 17.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 25 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 25 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 200 g 1 szt ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 25 g Pomidorki koktajlowe 70 g
II Śniadanie	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Grochówka z ziemniakami 400 ml ( <b>seler</b> ) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )	Woda butelkowana-500ml Grochówka z ziemniakami 400 ml ( <b>seler</b> ) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )	Woda butelkowana-500ml Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Pierogi z mięsem 400 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )
Kolacja	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Kiełbasa krakowska sucha 30 g ( <b>soja, gluten</b> ) Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Sałatka wielowarzywna z sosem vinegret 100g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Kiełbasa krakowska sucha 30 g ( <b>soja, gluten</b> ) Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Sałatka wielowarzywna z sosem vinegret 100g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>soja, gluten</b> ) Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <b>jaja, gluten</b> ) Sałatka wielowarzywna z sosem vinegret 100g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>mleko</b> )
Wartości odżywcze	Kcal: 2531/B: 100,5 g/T: 78,2 g/Tł. nas.: 30,2 g/ W: 359,7 g/ Cukry: 34,4 g/ Na: 3984 mg	Kcal: 2317/ B: 91,1 g/ T: 73,9 g/ Tł. nas.: 27,9 g/ W: 325,2 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 3888 mg	Kcal: 2532/ B: 115 g/ T: 69,9 g/ Tł. nas.: 22,3 g/ W: 357 g/ Cukry: 32 g/ Na: 3987 mg

Czwartek 18.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Masło- 10 g ( <b>mleko</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 90 g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło- 10 g ( <b>mleko</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 90g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło- 10 g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z natką pietruszki 40 g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Szpinak liście 10 g Ogórek świeży 90 g
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, mleko) Filet z piersi kurczaka smażony w cieście naleśnikowym 130 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <b>mleko</b> )	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 100 g ( <b>mleko</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <b>mleko</b> )	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Jarzynowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 100 g ( <b>mleko</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dyńa pieczona w ziołach 150 g
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Masło 10 g ( <b>mleko</b> ) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g ( <b>soja</b> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło 10 g ( <b>mleko</b> ) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g ( <b>soja</b> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło 10 g ( <b>mleko</b> ) Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g ( <b>soja</b> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30g Ogórek świeży b/s 70 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Smoothie jabłko - banan - szpinak 150 ml	Smoothie jabłko - banan - szpinak 150 ml	Smoothie jabłko - banan - szpinak 150 ml
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2238/ B: 103,2 g/ T: 82,3 g/ Tł. nas.: 26,6 g/ W: 280,2 g/ Cukry: 52,7 g/ Na: 4078 mg	Kcal: 2222/ B: 103,1 g/ T: 82,5 g/ Tł. nas.: 26,6 g/ W: 276,8 g/ Cukry: 52,6 g/ Na: 4067 mg	Kcal: 2138/ B: 100,7 g/ T: 68,6 g/ Tł. nas.: 21,4 g/ W: 290,6 g/ Cukry: 51 g/ Na: 3842 mg

Piątek 19.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych
<b>Śniadanie</b>	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło- 10g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 70 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 30g Ogórek świeży 70g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Bulka graham 100g ( <b>gluten</b> ) Masło- 10g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 70 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 30g Ogórek świeży 70g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Bulka kajzerka 100g (gluten) Masło- 10g ( <b>mleko</b> ) Twarożek kanapkowy z ziołami 90g (mleko) Sałata lodowa 30g Ogórek świeży 70g
<b>II Śniadanie</b>	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
<b>Obiad</b>	Woda butelkowana-500ml Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Miruna panierowana w panko 130 g ( <b>gluten, seler, jaja, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Miruna pieczona w warzywach 130 g ( <b>seler, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Miruna pieczona w warzywach 130 g ( <b>seler, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Włoszczyzna gotowana 150 g ( <b>seler</b> )
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> ) Humus 40g (sezam) Rukola 10g Papryka świeża 90g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> ) Humus 40g (sezam) Rukola 10g Papryka świeża 90g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>masło</b> ) Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> ) Humus 40g (sezam) Rukola 10g Pomidor 90g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Chlebek bananowy ze słodzikiem 100 g ( <b>jaja, mleko, gluten</b> )	Chlebek bananowy ze słodzikiem 100 g ( <b>jaja, mleko, gluten</b> )	Chlebek bananowy ze słodzikiem 100 g ( <b>jaja, mleko, gluten</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2500/ B: 106,2 g/ T: 94,4 g/ Tł. nas.: 29,2 g/ W: 322,5 g/ Cukry: 62,4 g/ Na: 3825 mg	Kcal: 2190/ B: 95,3 g/ T: 84,2 g/ Tł. nas.: 26,2 g/ W: 276,8 g/ Cukry: 50,2 g/ Na: 3467 mg	Kcal: 2394/ B: 107,4 g/ T: 81,1 g/ Tł. nas.: 28,9 g/ W: 321,8 g/ Cukry: 62,7 g/ Na: 3127 mg

Sobota 20.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopocka 60 g ( <b>soja</b> ) Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> ) Roszponka 10g Pomidor 90g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham – 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopocka 60 g ( <b>soja</b> ) Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> ) Roszponka 10g Pomidor 90g	Kakao na mleku-250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny – 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopocka 60 g ( <b>soja</b> ) Serek tartare 1 szt 20 g ( <b>mleko</b> ) Roszponka 10g Pomidor 90g
II Śniadanie	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>gluten</b> ) Ryż gotowany 200g Mix warzyw gotowanych 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>gluten</b> ) Ryż gotowany 200g Mix warzyw gotowanych 150g	Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>gluten</b> ) Ryż gotowany 200g Mix warzyw gotowanych 150g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Parówki z kurczaka 100 g ( <b>gluten, soja</b> ) Ketchup 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Parówki z kurczaka 100 g ( <b>gluten, soja</b> ) Ketchup 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Parówki z kurczaka 100 g ( <b>gluten, soja</b> ) Ketchup 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 70 g
P. dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>mleko</b> )
Wartości odżywcze	Kcal: 2188/ B: 100,4 g/ T: 72,6 g/ Tł. nas.: 21,5 g/ W: 297,9 g/ Cukry: 46,6 g/ Na: 4288 mg	Kcal: 2172/ B: 100,3 g/ T: 72,7 g/ Tł. nas.: 21,5 g/ W: 294,5 g/ Cukry: 46,6 g/ Na: 4276 mg	Kcal: 2234/ B: 100,7 g/ T: 72,2 g/ Tł. nas.: 21,5 g/ W: 307,4 g/ Cukry: 49,5 g/ Na: 4317 mg

Niedziela 21.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Chleb graham- 70g ( <b>sezam, gluten</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło-10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z makaronem orzo, warzywami i tuńczykiem 150 g (makaron 50 g/ warzywa 50 g/ tuńczyk 50 g) ( <b>ryba, mleko, gluten</b> ) Szpinak liście 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Chleb graham- 100g ( <b>sezam, gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z makaronem orzo, warzywami i tuńczykiem 150 g (makaron 50 g/ warzywa 50 g/ tuńczyk 50 g) ( <b>ryba, mleko, gluten</b> ) Szpinak liście 10 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z makaronem orzo, warzywami i tuńczykiem 150 g (makaron 50 g/ warzywa 50 g/ tuńczyk 50 g) ( <b>ryba, mleko, gluten</b> ) Szpinak liście 10 g
<b>II Śniadanie</b>	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Jabłko 150g
<b>Obiad</b>	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (seler,mleko) Sztuka mięsa z łopatki wp 100 g ( <b>gluten</b> ) Sos kminkowy 80 ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g ( <b>mleko</b> )	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Sztuka mięsa z łopatki wp 100 g ( <b>gluten</b> ) Sos kminkowy 80 ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g ( <b>mleko</b> )	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Sztuka mięsa z łopatki wp 100 g ( <b>gluten</b> ) Sos kminkowy 80 ml ( <b>gluten, mleko</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mix warzyw gotowanych 150 g
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Serek tawrogowy 40 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Papryka świeża 70 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Masło -10g ( <b>mleko</b> ) Serek tawrogowy 40 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Papryka świeża 70 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Serek tawrogowy 40 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek świeży b/s 70 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Ciasto marchewkowe 70 g z słodzikiem ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2252/ B: 111,2 g/ T: 83 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 278,4 g/ Cukry: 56 g/ Na: 4394 mg	Kcal: 2235/ B: 111,1 g/ T: 83,1 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 275 g/ Cukry: 56 g/ Na: 4383 mg	Kcal: 2277/ B: 111,4g/ T: 82,5 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 279,4 g/ Cukry: 49,2 g/ Na: 4362 mg