

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-10 czwartek		
ŚNIADANIE		
Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g
II ŚNIADANIE		
Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD		
Zupa krem z młodej kapusty 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g Kasza kuskus 200g (GLU) Marchew z groszkiem 200g (GLU) Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa krem ziemniaczany 400 ml (BIA, SEL) Pulpet mielony drobiowy 100 g + sos koperkowy 80 ml (GLU, JAJ, BIA) Kasza kuskus 200g (GLU) Marchew z groszkiem 200g (GLU) Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa krem z młodej kapusty 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g Kasza kuskus 200g (GLU) Marchew z groszkiem 200g (GLU) Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Wędlina drobiowa 70 g Ogórek zielony 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Wędlina drobiowa 70 g Ogórek obrany 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Wędlina drobiowa 70 g Ogórek zielony 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Kefir 150 g (BIA)	Kefir 150 g (BIA)	Kefir 150 g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2475 Białko ogółem [g]: 92.4 Tłuszcz [g]: 97.9 Kw. tł. nasycone [g]: 41.8 Węglowodany ogółem [g]: 399.0 W tym cukry [g]: 71,3 Błonnik pokarmowy [g]: 41.0 Sód [mg]: 1976	Wart. energetyczna [kcal]: 2353 Białko ogółem [g]: 87.6 Tłuszcz [g]: 88.8 Kw. tł. nasycone [g]: 43.1 Węglowodany ogółem [g]: 398.8 W tym cukry [g]: 75,4 Błonnik pokarmowy [g]: 36.2 Sód [mg]: 2030	Wart. energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 87.7 Tłuszcz [g]: 99.9 Kw. tł. nasycone [g]: 38.7 Węglowodany ogółem [g]: 307.1 W tym cukry [g]: 43,4 Błonnik pokarmowy [g]: 42.4 Sód [mg]: 2284

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-11 piątek		
ŚNIADANIE		
Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus naturalny 40g (ZIA) Ser żółty 30g (BIA) Papryka 80 g + sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek 90g (BIA) Pomidor 80 g + sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus naturalny 40g (ZIA) Ser żółty 30g (BIA) Papryka 80 g + sałata lodowa 20 g
II ŚNIADANIE		
Banan 150g	Banan 150g	Banan 150g
OBIAD		
Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 400 ml (SEL, BIA) Ryba panierowana pieczona 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Surówka z ogórka zielonego w zalewie słodko-kwaśnej 200g Kompot wieloowocowy 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 400 ml (SEL, BIA) Ryba panierowana pieczona 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 200 g Kompot wieloowocowy 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 400 ml (SEL, BIA) Ryba panierowana pieczona 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Surówka z ogórka zielonego w zalewie słodko-kwaśnej 200g Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek kiszony 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek homogenizowany 150g (BIA) Pomidor 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek kiszony 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Jogurt naturalny 150g (BIA)	Jogurt naturalny 150g (BIA)	Jogurt naturalny 150g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2264 Białko ogółem [g]: 103.0 Tłuszcz [g]: 94.0 Kw. tł. nasycone [g]: 44.6 Węglowodany ogółem [g]: 348.1 W tym cukry [g]: 54.1 Błonnik pokarmowy [g]: 31.7 Sód [mg]: 2178	Wart. energetyczna [kcal]: 2408 Białko ogółem [g]: 90,0 Tłuszcz [g]: 73.5 Kw. tł. nasycone [g]: 37.0 Węglowodany ogółem [g]: 323.6 W tym cukry [g]: 60,3 Błonnik pokarmowy [g]: 31.4 Sód [mg]: 2195	Wart. energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 92,9 Tłuszcz [g]: 96.5 Kw. tł. nasycone [g]: 35.8 Węglowodany ogółem [g]: 237.8 W tym cukry [g]: 33,5 Błonnik pokarmowy [g]: 30.7 Sód [mg]: 2190

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-12 sobota		
ŚNIADANIE		
Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa 70g Papryka 80 g + rukola 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa 70g Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa 70g Papryka 80 g + rukola 20 g
II ŚNIADANIE		
Śliwki 150 g	Kiwi 150g	Śliwki 150 g
OBIAD		
Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 180ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Sałatka colesław 200g (BIA, JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 180ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 200g Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 180ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Sałatka colesław 200g (BIA, JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser topiony 35g (BIA) Szynka drobiowa 35g Ogórek zielony 80 g + rukola 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser topiony 35g (BIA) Szynka drobiowa 35g Ogórek obrany 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser topiony 35g (BIA) Szynka drobiowa 35g Ogórek zielony 80 g + rukola 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Ciasto drożdżowe 50%cukru/50% słodziku 100g (BIA, JAJ, GLU)	Ciasto drożdżowe 50%cukru/50% słodziku 100g (BIA, JAJ, GLU)	Ciasto drożdżowe 50%cukru/50% słodziku 100g (BIA, JAJ, GLU)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2207 Białko ogółem [g]: 101.1 Tłuszcz [g]: 72.8 Kw. tł. nasycone [g]: 32.6 Węglowodany ogółem [g]: 301.2 W tym cukry [g]: 61.2 Błonnik pokarmowy [g]: 25.5 Sód [mg]: 2114	Wart. energetyczna [kcal]: 2331 Białko ogółem [g]: 97,6 Tłuszcz [g]: 69.4 Kw. tł. nasycone [g]: 35.1 Węglowodany ogółem [g]: 322.8 W tym cukry [g]: 65,6 Błonnik pokarmowy [g]: 25.2 Sód [mg]: 2122	Wart. energetyczna [kcal]: 2321 Białko ogółem [g]: 98,0 Tłuszcz [g]: 73.6 Kw. tł. nasycone [g]: 37.9 Węglowodany ogółem [g]: 275.4 W tym cukry [g]: 42,1 Błonnik pokarmowy [g]: 33.8 Sód [mg]: 2092

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-13 niedziela		
ŚNIADANIE		
Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbaski na ciepło 100 g (GLU) Ketchup 30g Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Parówki na ciepło 100 g (GLU) Ketchup 30g Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbaski na ciepło 100 g (GLU) Ketchup 30g Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g
II ŚNIADANIE		
Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD		
Rosół z makaronem 400 ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy panierowany z pieca 120g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki I jabłka 200g Kompot wieloowocowy 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy panierowany z pieca 120g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki I jabłka 200g Kompot wieloowocowy 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy panierowany z pieca 120g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki I jabłka 200g Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) + sos chrzanowy 30ml (GLU, BIA) Ogórek kiszony 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) + sos chrzanowy 30ml (GLU, BIA) Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) + sos chrzanowy 30ml (GLU, BIA) Ogórek kiszony 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2461 Białko ogółem [g]: 109.5 Tłuszcz [g]: 100.7 Kw. tł. nasycone [g]: 43.2 Węglowodany ogółem [g]: 275.2 W tym cukry [g]: 59,6 Błonnik pokarmowy [g]: 33.6 Sód [mg]: 2085	Wart. energetyczna [kcal]: 2464 Białko ogółem [g]: 110.7 Tłuszcz [g]: 74.1 Kw. tł. nasycone [g]: 39.3 Węglowodany ogółem [g]: 291.2 W tym cukry [g]: 66,9 Błonnik pokarmowy [g]: 24.4 Sód [mg]: 2065	Wart. energetyczna [kcal]: 2367 Białko ogółem [g]: 109.8 Tłuszcz [g]: 89.6 Kw. tł. nasycone [g]: 37.9 Węglowodany ogółem [g]: 266.6 W tym cukry [g]: 40,8 Błonnik pokarmowy [g]: 32.6 Sód [mg]: 2036

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-14 poniedziałek		
ŚNIADANIE		
Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata lodowa 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek naturalny 90 g (BIA) Ogórek obrany 80 g + sałata masłowa 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata lodowa 20 g
II ŚNIADANIE		
Nektarynka 150g	Nektarynka 150g	Nektarynka 150g
OBIAD		
Zupa porowo-ziemniaczana 400 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g + sos boloński z soczewicą 200 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (BIA, JAJ) Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa porowo-ziemniaczana 400 ml (SEL) Makaron pszenny 200 g + delikatny sos pomidorowy z mięsem drobiowym 200 ml (GLU) Cukinia duszona 200 g Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa porowo-ziemniaczana 400 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g + sos boloński z soczewicą 200 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (BIA, JAJ) Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет warzywno-drobiowy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет warzywno-drobiowy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет warzywno-drobiowy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Jogurt owocowy 150 g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2226 Białko ogółem [g]: 98,0 Tłuszcz [g]: 95.7 Kw. tł. nasycone [g]: 43.8 Węglowodany ogółem [g]: 313.5 W tym cukry [g]: 54,5 Błonnik pokarmowy [g]: 30.3 Sód [mg]: 2108	Wart. energetyczna [kcal]: 2128 Białko ogółem [g]: 93,5 Tłuszcz [g]: 96.1 Kw. tł. nasycone [g]: 48.9 Węglowodany ogółem [g]: 362.9 W tym cukry [g]: 62,2 Błonnik pokarmowy [g]: 25.8 Sód [mg]: 1774	Wart. energetyczna [kcal]: 2441 Białko ogółem [g]: 98,2 Tłuszcz [g]: 85.7 Kw. tł. nasycone [g]: 40.8 Węglowodany ogółem [g]: 291.6 W tym cukry [g]: 35,4 Błonnik pokarmowy [g]: 32.5 Sód [mg]: 1871

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-15 wtorek		
ŚNIADANIE		
Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70g Rzodkiewka 30 g + pomidor 50g + sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70g Pomidor 80g + sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70g Rzodkiewka 30 g + pomidor 50g + sałata lodowa 20 g
II ŚNIADANIE		
Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g
OBIAD		
Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 180ml (GLU, SEL) Ryż naturalny 200g Buraczki gotowane 200g Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 180ml (GLU, SEL) Ryż biały 200g Buraczki gotowane 200g Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 180ml (GLU, SEL) Ryż naturalny 200g Buraczki gotowane 200g Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70 g (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek biały 90g (BIA) Ogórek obrany 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70 g (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Ciastka owsiane 100g (GLU, JAJ)	Ciastka owsiane 100g (GLU, JAJ)	Ciastka owsiane 100g (GLU, JAJ)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2213 Białko ogółem [g]: 98.8 Tłuszcz [g]: 104.8 Kw. tł. nasycone [g]: 46.8 Węglowodany ogółem [g]: 328.8 W tym cukry [g]: 51,5 Błonnik pokarmowy [g]: 31.0 Sód [mg]: 1606	Wart. energetyczna [kcal]: 2157 Białko ogółem [g]: 95.9 Tłuszcz [g]: 85.3 Kw. tł. nasycone [g]: 40.0 Węglowodany ogółem [g]: 377.0 W tym cukry [g]: 53,1 Błonnik pokarmowy [g]: 29.8 Sód [mg]: 1571	Wart. energetyczna [kcal]: 2176 Białko ogółem [g]: 112.3 Tłuszcz [g]: 108.1 Kw. tł. nasycone [g]: 52.9 Węglowodany ogółem [g]: 328.8 W tym cukry [g]: 29,2 Błonnik pokarmowy [g]: 36.3 Sód [mg]: 1742

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-16 środa		
ŚNIADANIE		
Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbasa krakowska 40g Smalczyk z fasoli 30g Ogórek kiszony 80g + sałata 20g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbasa krakowska 70g Pomidor 80g + sałata 20g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbasa krakowska 40g Smalczyk z fasoli 30g Ogórek kiszony 80g + sałata 20g
II ŚNIADANIE		
Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g
OBIAD		
Krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 300g + polewa owocowa 80ml (BIA) Kompot 300 ml	Krupnik z drobnej kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 300g + polewa owocowa 80ml (BIA) Kompot 300 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 300g + polewa owocowa 80ml (BIA) Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Pomidor 80 g + rukola 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Pomidor 80 g + rukola 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Skyr naturalny 150 g (BIA)	Skyr naturalny 150 g (BIA)	Skyr naturalny 150 g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2510 Białko ogółem [g]: 97.2 Tłuszcz [g]: 92.2 Kw. tł. nasycone [g]: 45.5 Węglowodany ogółem [g]: 307.7 W tym cukry [g]: 80.4 Błonnik pokarmowy [g]: 22.8 Sód [mg]: 2073	Wart. energetyczna [kcal]: 2351 Białko ogółem [g]: 92,0 Tłuszcz [g]: 98.8 Kw. tł. nasycone [g]: 41.9 Węglowodany ogółem [g]: 389.3 W tym cukry [g]: 67,8 Błonnik pokarmowy [g]: 23.6 Sód [mg]: 1996	Wart. energetyczna [kcal]: 2193 Białko ogółem [g]: 91.4 Tłuszcz [g]: 99.9 Kw. tł. nasycone [g]: 37.1 Węglowodany ogółem [g]: 309.2 W tym cukry [g]: 43.2 Błonnik pokarmowy [g]: 29.0 Sód [mg]: 1807

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-17 czwartek		
ŚNIADANIE		
Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus z pieczoną papryką 30g (BIA, RYB) Twarożek 40g (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata masłowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus z pieczoną papryką 30g (BIA, RYB) Twarożek 40g (BIA) Ogórek obrany 80 g + sałata masłowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus z pieczoną papryką 30g (BIA, RYB) Twarożek 40g (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata masłowa 20 g
II ŚNIADANIE		
Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD		
Zupa marchewkowa z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 200 g (GLU, BIA) Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa marchewkowa z ryżem 400 ml (SEL) Pulpet mielony 100 g (GLU, JAJ) + sos pomidorowy 80ml Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana 200 g Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa marchewkowa z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa 200 g Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70 g Papryka 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70 g Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70 g Papryka 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Herbatniki 30g (GLU, JAJ)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2166 Białko ogółem [g]: 84,0 Tłuszcz [g]: 89,0 Kw. tł. nasycone [g]: 38,8 Węglowodany ogółem [g]: 322,0 W tym cukry [g]: 59,3 Błonnik pokarmowy [g]: 37,1 Sód [mg]: 1764	Wart. energetyczna [kcal]: 2364 Białko ogółem [g]: 85,7 Tłuszcz [g]: 88,3 Kw. tł. nasycone [g]: 39,2 Węglowodany ogółem [g]: 325,2 W tym cukry [g]: 47,1 Błonnik pokarmowy [g]: 22,9 Sód [mg]: 1684	Wart. energetyczna [kcal]: 2161 Białko ogółem [g]: 86,5 Tłuszcz [g]: 89,2 Kw. tł. nasycone [g]: 40,8 Węglowodany ogółem [g]: 330,1 W tym cukry [g]: 29,6 Błonnik pokarmowy [g]: 36,7 Sód [mg]: 1715

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-18 piątek		
ŚNIADANIE		
Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Pasta z zielonego groszku 30g Pomidor 80 g + sałata lodowa 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka gotowana 40g (BIA) Pasta z zielonego groszku 30g Pomidor bez skórki 80 g + sałata masłowa 20 g	Kakao naturalne na mleku 300 ml (BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Pasta z zielonego groszku 30g Pomidor 80 g + sałata lodowa 20 g
II ŚNIADANIE		
Śliwki 150g	Banan 150g	Śliwki 150g
OBIAD		
Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, BIA, SEL) Miruna z pieca w ziołach 100 g (RYB) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 200 g Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 400 ml (GLU, BIA, SEL) Miruna z pieca w ziołach 100 g (RYB) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 200 g Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, BIA, SEL) Miruna z pieca w ziołach 100 g (RYB) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 200 g Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) + sos koperkowy 30ml (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) + sos koperkowy 30ml (BIA) Ogórek obrany 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) + sos koperkowy 30ml (BIA) Ogórek zielony 80 g + sałata lodowa 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2368 Białko ogółem [g]: 104.6 Tłuszcz [g]: 111.6 Kw. tł. nasycone [g]: 50.7 Węglowodany ogółem [g]: 296.5 W tym cukry [g]: 73,8 Błonnik pokarmowy [g]: 25.3 Sód [mg]: 1673	Wart. energetyczna [kcal]: 2307 Białko ogółem [g]: 105.9 Tłuszcz [g]: 82.6 Kw. tł. nasycone [g]: 38.6 Węglowodany ogółem [g]: 381.7 W tym cukry [g]: 67,9 Błonnik pokarmowy [g]: 31.3 Sód [mg]: 1856	Wart. energetyczna [kcal]: 2584 Białko ogółem [g]: 103,4 Tłuszcz [g]: 114.9 Kw. tł. nasycone [g]: 58.8 Węglowodany ogółem [g]: 260.9 W tym cukry [g]: 60,5 Błonnik pokarmowy [g]: 36.5 Sód [mg]: 1830

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-19 sobota		
ŚNIADANIE		
Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g + szynka drobiowa 40 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g + rukola 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa delikatna 100 g + szynka drobiowa 40 g (JAJ) Ogórek obrany 80 g + sałata masłowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g + szynka drobiowa 40 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g + rukola 20 g
II ŚNIADANIE		
Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g
OBIAD		
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem I warzywami 400g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80ml Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem I warzywami 400g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80ml Kompot wieloowocowy 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem I warzywami 400g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80ml Kompot wieloowocowy 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (BIA) Pomidor 80 g + rukola 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek 90g (BIA) Pomidor 80 g + sałata masłowa 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (BIA) Pomidor 80 g + rukola 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Kefir naturalny 150 ml (BIA)	Kefir naturalny 150 ml (BIA)	Kefir naturalny 150 ml (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2542 Białko ogółem [g]: 91,0 Tłuszcz [g]: 83.9 Kw. tł. nasycone [g]: 31.9 Węglowodany ogółem [g]: 396.2 W tym cukry [g]: 56.2 Błonnik pokarmowy [g]: 28.7 Sód [mg]: 1876	Wart. energetyczna [kcal]: 2413 Białko ogółem [g]: 81,1 Tłuszcz [g]: 57.2 Kw. tł. nasycone [g]: 23.8 Węglowodany ogółem [g]: 362.5 W tym cukry [g]: 57.7 Błonnik pokarmowy [g]: 22.5 Sód [mg]: 1893	Wart. energetyczna [kcal]: 2517 Białko ogółem [g]: 79,6 Tłuszcz [g]: 77.1 Kw. tł. nasycone [g]: 30.4 Węglowodany ogółem [g]: 329.0 W tym cukry [g]: 39,3 Błonnik pokarmowy [g]: 29.2 Sód [mg]: 1762