

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-08-21 piątek		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
OBIAD		
Zupa z fasolką szparagową 400 ml (GLU, SEL, BIA) Naleśniki z serem białym – porcja 400 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem białym – porcja 400 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml	Zupa z fasolką szparagową 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem białym – porcja 400 g (GLU, JAJ) Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajka 2 szt. (JAJ) + sos chrzanowy 30ml (BIA, GOR) Papryka świeża 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajka 2 szt. (JAJ) + sos delikat. chrzanowy 30ml (BIA, GOR) Pomidor 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajka 2 szt. (JAJ) + sos chrzanowy 30ml (BIA, GOR) Papryka świeża 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Biszkopty b/c 30g (GLU, JAJ, BIA)	Biszkopty b/c 30g (GLU, JAJ, BIA)	Biszkopty b/c 30g (GLU, JAJ, BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2259 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]: 2116 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]: 1974 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
2026-08-22 sobota		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szyńka wieprzowa 70g Ogórek zielony 80g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szyńka wieprzowa 70g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szyńka wieprzowa 70g Ogórek zielony 80g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Banan 150g	Banan 150g	Banan 150g
OBIAD		
Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 150g (GLU) Ryż 200g Buraczki gotowane 200g Kompot 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) Ryż 200g Buraczki gotowane 200g Kompot 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) Ryż pełnoziarnisty 200g Buraczki gotowane 200g Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 90g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 90g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 90g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Śliwki 150g	Nektarynka 150g	Śliwki 150g
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
2026-08-23 niedziela		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbaski na ciepło 100g (GLU) Kecup 10g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Parówki na ciepło 100g (GLU) Kecup 10g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbaski na ciepło 100g (GLU) Kecup 10g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
OBIAD		
Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Karczek pieczony 100g + sos pieczeniowy 80ml (GLU) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 200g Kompot 300 ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos koperkowy 80ml (GLU) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 200g Kompot 300 ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Karczek pieczony 100g + sos pieczeniowy 80ml (GLU) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 200g Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek biały w plastrach 90g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSILEK NOCNY		
Ciasto drożdżowe 1 kawałek (GLU, BIA, JAJ)	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (GLU, BIA, JAJ)	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (GLU, BIA, JAJ)
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
2026-08-24 poniedziałek		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 90 g (BIA) Papryka 80g Sałata 20g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek z koperkiem 90g (BIA) Ogórek bez skórki 80g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 90 g (BIA) Papryka 80g Sałata 20g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Arbuz 150g	Arbuz 150g	Arbuz 150g
OBIAD		
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 400 ml (GLU, BIA, SEL) Penne z kurczakiem I warzywami w sosie śmietanowym 400g (w tym makaron 200g i 200g sosu śmietanowego z kurczakiem I warzywami) (GLU, SEL, BIA) Kompot 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL, BIA) Penne z kurczakiem I warzywami w sosie śmietanowym 400g (w tym makaron 200g i 200g sosu śmietanowego z kurczakiem I warzywami) (GLU, SEL, BIA) Kompot 300 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 400 ml (GLU, SEL, BIA) Penne z kurczakiem I warzywami w sosie śmietanowym 400g (w tym makaronu razowego 200g i 200g sosu śmietanowego z kurczakiem I warzywami) (GLU, SEL, BIA) Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta warzywna 100g (GLU, SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta warzywna 100g (GLU, SEL) Ogórek bez skórki 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta warzywna 100g (GLU, SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g Herbata 300 ml
POSILEK NOCNY		
Jogurt naturalny 150ml (BIA)	Jogurt naturalny 150ml (BIA)	Jogurt naturalny 150ml (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2003 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]: 1915 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]: 2197 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
2026-08-25 wtorek		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytnie 100g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g Kakao na mleku 300ml (BIA)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g Kakao na mleku 300ml (BIA)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g Kakao na mleku 300ml (BIA)
II ŚNIADANIE		
Pomarańcza 150g	Banan 1 szt.	Pomarańcza 150g
OBIAD		
Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, SEL, BIA) Udko z kurczaka gotowane 130 g Sos pietruszkowy 80ml Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, SEL, BIA) Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytnie 100g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 40g (SOJ) Rzodkiewka 30g Sałata 20g	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek kanapkowy 90g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 40g (SOJ) Rzodkiewka 30g Sałata 20g
POSIŁEK NOCNY		
Jogurt owocowy bez cukru 150g (BIA)	Jogurt owocowy bez cukru 150g (BIA)	Jogurt owocowy bez cukru 150g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2389 Białko ogółem [g]: 91.2 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]: 2278 Białko ogółem [g]: 86,8 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]: 2099 Białko ogółem [g]: 85,4 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
2026-08-26 środa		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Szyńka drobiowa 40g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 30g Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Szyńka drobiowa 70g Ogórek bez skórki 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Szyńka drobiowa 40g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 30g Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g
OBIAD		
Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400 ml (GLU, BIA, SEL) Pierogi ruskie 400g (GLU, JAJ) Cebulka prażona 5g Kompot 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez kalafiora) 400ml (GLU, BIA, SEL) Pierogi ruskie 400g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi ruskie 400g (GLU, JAJ) Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Serek topiony 30g (BIA) Szyńka gotowana 40g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Ser biały 30g (BIA) Szyńka gotowana 40g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Serek topiony 30g (BIA) Szyńka gotowana 40g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSILEK NOCNY		
Sok wielowarzywny 300ml	Sok wielowarzywny 300ml	Sok wielowarzywny 300ml
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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-08-27 czwartek		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70 g (BIA) Papryka 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek homogenizowany 150g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70 g (BIA) Papryka 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (GLU)
II ŚNIADANIE		
Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
OBIAD		
Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki drobiowe 100 g (GLU, JAJ) + sos pieczeniowy min. 80 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Colesław 200 g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki drobiowe 100 g (GLU, JAJ) + sos koperkowy min. 80 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 200g Kompot 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki 100 g (GLU, JAJ) + sos pieczeniowy min. 80 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Colesław 200 g (BIA, JAJ, GOR) Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wiejska 70g Ogórek konserw. 80g (GOR) Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wiejska 70g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wiejska 70g Ogórek konserw. 80g (GOR) Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g
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
2026-08-28 piątek		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ, RYB) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ, RYB) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ, RYB) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
OBIAD		
Zupa koperkowa 400 ml (GLU, SEL, BIA) Miruna z pieca 100 g (RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszonej kapusty 200g Kompot 300 ml	Zupa koperkowa 400 ml (GLU, SEL, BIA) Miruna z pieca 100 g (RYB) Ziemniaki 250 g Bukiet jarzyn gotowanych 200g Kompot 300 ml	Zupa koperkowa 400 ml (GLU, BIA, SEL) Miruna z pieca 100 g (RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszonej kapusty 200g Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100g (GLU) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100g (GLU) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Jogurt naturalny 150g (BIA)	Jogurt naturalny 150g (BIA)	Jogurt naturalny 150g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2038 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]: 2167 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]: 1922 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
2026-08-29 sobota		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek 90g (BIA) Ogórek zielony bez skórki 80g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (BIA) Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Śliwki 150g	Banan 150g	Śliwki 150g
OBIAD		
Zupa grochówka 400 ml (GLU, SEL, BIA) Risotto z mięsem I warzywami 400g (SEL) Kompot 300 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL, BIA) Risotto z mięsem I warzywami 400g (SEL) Kompot 300 ml	Zupa grochówka 400 ml (GLU, BIA, SEL) Risotto z mięsem I warzywami 400g (SEL) (w tym 200g ryżu pełnoziarnistego) Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Galaretką drobiowa 100g (SEL) Szyńka wieprzowa 15g Papryka czerwona 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szyńka wieprzowa 70g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Galaretką drobiowa 100g (SEL) Szyńka wieprzowa 15g Papryka czerwona 80g Sałata 20g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
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
2026-08-30 niedziela		
ŚNIADANIE		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR) Szynka wiejska 40g Pomidor 80g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR) Szynka wiejska 40g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR) Szynka wiejska 40g Pomidor 80g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Nektarynka 150g	Nektarynka 150g	Nektarynka 150g
OBIAD		
Żurek 400 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (BIA) Kompot 300 ml	Rosolnik z kaszką manną 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos jarzynowy 80ml Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 200g Kompot 300 ml	Żurek 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos jarzynowy 80ml Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (BIA) Kompot bez dodatku cukru 300 ml
KOLACJA		
Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek ziarnisty 90g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek ziarnisty 90g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek ziarnisty 90g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSILEK NOCNY		
Banan 150g	Banan 150g	Banan 150g
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