

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-08-31 poniedziałek		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Pomidor 80g Sałata 20g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Pomidor 80g Sałata 20g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Pomidor 80g Sałata 20g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Śliwki 150g	Kiwi 150g	Śliwki 150g
OBIAD		
Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem i serem (makaron 250g + 150g jabłek + 70g sera) 400g (GLU, BIA) Kompot 300 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Makaron z jabłkiem i serem (makaron 250g + 150g jabłek + 70g sera) 400g (GLU, BIA) Kompot 300 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem i serem (makaron 250g + 150g jabłek + 70g sera) 400g (GLU, BIA) Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) Rzodkiewka 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta rybna 100g (RYB) Rzodkiewka 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Kefir 150ml (BIA)	Kefir 150ml (BIA)	Kefir 150ml (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2372 Białko ogółem [g]: 94.9 Tłuszcz [g]: 82.5 Kw. tł. nasycone [g]: 36.1 Węglowodany ogółem [g]: 301.5 W tym cukry [g]: 80.4 Błonnik pokarmowy [g]: 33.4 Sód [mg]: 1948	Wart. energetyczna [kcal]: 2367 Białko ogółem [g]: 91.8 Tłuszcz [g]: 82.5 Kw. tł. nasycone [g]: 36.5 Węglowodany ogółem [g]: 302.5 W tym cukry [g]: 83.5 Błonnik pokarmowy [g]: 24.8 Sód [mg]: 1942	Wart. energetyczna [kcal]: 2307 Białko ogółem [g]: 95.9 Tłuszcz [g]: 82.5 Kw. tł. nasycone [g]: 36.1 Węglowodany ogółem [g]: 282.5 W tym cukry [g]: 71.4 Błonnik pokarmowy [g]: 39.4 Sód [mg]: 1948

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-01 wtorek		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek domowy 90g (BIA) Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek domowy 90g (BIA) Ogórek zielony bez skórki 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek domowy 90g (BIA) Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g
OBIAD		
Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy duszony 180ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy gotowany 180ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy duszony 180ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajka 2 szt. (JAJ) + sos musztardowy 30 ml (BIA, GOR) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajka 2 szt. (JAJ) + sos delikat. musztardowy 30 ml (BIA, GOR) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Jajka 2 szt. (JAJ) + sos musztardowy 30 ml (BIA, GOR) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Serek owocowy ze słodzikiem 150g (BIA)	Serek owocowy ze słodzikiem 150g (BIA)	Serek owocowy ze słodzikiem 150g (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2427 Białko ogółem [g]: 101.8 Tłuszcz [g]: 89.7 Kw. tł. nasycone [g]: 40.0 Węglowodany ogółem [g]: 297.5 W tym cukry [g]: 88.8 Błonnik pokarmowy [g]: 33.8 Sód [mg]: 2223	Wart. energetyczna [kcal]: 2407 Białko ogółem [g]: 97.2 Tłuszcz [g]: 81.9 Kw. tł. nasycone [g]: 38.5 Węglowodany ogółem [g]: 312.5 W tym cukry [g]: 96.5 Błonnik pokarmowy [g]: 28.3 Sód [mg]: 1856	Wart. energetyczna [kcal]: 2342 Białko ogółem [g]: 101.8 Tłuszcz [g]: 89.7 Kw. tł. nasycone [g]: 40.0 Węglowodany ogółem [g]: 276.5 W tym cukry [g]: 74.8 Błonnik pokarmowy [g]: 33.8 Sód [mg]: 2223

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-02 środa		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70 g Pomidor 80g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70 g Pomidor 80g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g
OBIAD		
Zupa z soczewicy z marchewką 400 ml (SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkiem – porcja 400 g (GLU, JAJ, BIA) Sos jogurtowy 80 ml (BIA) Kompot 300 ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkiem – porcja 400 g (GLU, JAJ, BIA) Sos jogurtowy 80 ml (BIA) Kompot 300 ml	Zupa z soczewicy z marchewką 400 ml (SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkiem – porcja 400 g (GLU, JAJ, BIA) Sos jogurtowy 80 ml (BIA) Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 90g (BIA) Ogórek świeży 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 90g (BIA) Ogórek świeży bez skórki 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 90g (BIA) Ogórek świeży 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Sok wielowarzywny 330ml	Sok wielowarzywny 330ml	Sok wielowarzywny 330ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2478 Białko ogółem [g]: 91.0 Tłuszcz [g]: 85.7 Kw. tł. nasycone [g]: 37.8 Węglowodany ogółem [g]: 328.1 W tym cukry [g]: 81.3 Błonnik pokarmowy [g]: 33.6 Sód [mg]: 2281	Wart. energetyczna [kcal]: 2459 Białko ogółem [g]: 84.4 Tłuszcz [g]: 85.2 Kw. tł. nasycone [g]: 37.7 Węglowodany ogółem [g]: 330.5 W tym cukry [g]: 82.6 Błonnik pokarmowy [g]: 23.2 Sód [mg]: 1917	Wart. energetyczna [kcal]: 2368 Białko ogółem [g]: 91.2 Tłuszcz [g]: 85.1 Kw. tł. nasycone [g]: 37.7 Węglowodany ogółem [g]: 296.1 W tym cukry [g]: 67.1 Błonnik pokarmowy [g]: 39.0 Sód [mg]: 2250

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-03 czwartek		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет wieprzowo-warzywny 100 g (GLU, JAJ, SEL) Papryka czerwona 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет wieprzowo-warzywny 100 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Paszтет wieprzowo-warzywny 100 g (GLU, JAJ, SEL) Papryka czerwona 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Winogrono 150 g	Banan 150g	Winogrono 150 g
OBIAD		
Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (SEL, BIA) Filet z piersi kurczaka w panierce z pieca 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z buraczków z cebulką 200 g Kompot 300 ml	Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Sos koperkowy 80 ml (GLU, BIA) Ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (SEL, BIA) Filet z piersi kurczaka w panierce z pieca 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z buraczków z cebulką 200 g Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser biały w plastrach 70 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 70 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml
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]: 2552 Białko ogółem [g]: 108.7 Tłuszcz [g]: 101.2 Kw. tł. nasycone [g]: 46.3 Węglowodany ogółem [g]: 299.5 W tym cukry [g]: 95.1 Błonnik pokarmowy [g]: 33.8 Sód [mg]: 1832	Wart. energetyczna [kcal]: 2447 Białko ogółem [g]: 105.4 Tłuszcz [g]: 92.7 Kw. tł. nasycone [g]: 46.8 Węglowodany ogółem [g]: 293.5 W tym cukry [g]: 93.7 Błonnik pokarmowy [g]: 24.1 Sód [mg]: 1832	Wart. energetyczna [kcal]: 2507 Białko ogółem [g]: 108.7 Tłuszcz [g]: 101.2 Kw. tł. nasycone [g]: 46.3 Węglowodany ogółem [g]: 288.5 W tym cukry [g]: 87.1 Błonnik pokarmowy [g]: 33.8 Sód [mg]: 1832

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-04 piątek		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Smalczyk z fasoli 40g (GLU) Polędwica sopocka 30g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Polędwica sopocka 70g Ogórek zielony bez skórki 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Smalczyk z fasoli 40g (GLU) Polędwica sopocka 30g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Gruszka 150 g	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g
OBIAD		
Żurek z ziemniakami 400 ml (SEL, BIA) Miruna z pieca panierowana 120g (RYB, GLU) Ziemniaki 250g Brokuły gotowane 200 g Kompot 300 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL, BIA) Miruna z pieca panierowana 120g (RYB, GLU) Ziemniaki 250g Brokuły gotowane 200 g Kompot 300 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml (SEL, BIA) Miruna z pieca panierowana 120g (RYB) Ziemniaki 250g Brokuły gotowane 200 g Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (BIA) Rzodkiewka 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek z koperkiem 90g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (BIA) Rzodkiewka 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2358 Białko ogółem [g]: 89.9 Tłuszcz [g]: 84.2 Kw. tł. nasycone [g]: 44.3 Węglowodany ogółem [g]: 300.1 W tym cukry [g]: 77.3 Błonnik pokarmowy [g]: 35.3 Sód [mg]: 1948	Wart. energetyczna [kcal]: 2320 Białko ogółem [g]: 84.0 Tłuszcz [g]: 80.3 Kw. tł. nasycone [g]: 46.2 Węglowodany ogółem [g]: 304.5 W tym cukry [g]: 79.7 Błonnik pokarmowy [g]: 25.3 Sód [mg]: 1641	Wart. energetyczna [kcal]: 2293 Białko ogółem [g]: 90.4 Tłuszcz [g]: 85.0 Kw. tł. nasycone [g]: 43.9 Węglowodany ogółem [g]: 281.1 W tym cukry [g]: 67.0 Błonnik pokarmowy [g]: 38.8 Sód [mg]: 1990

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-05 sobota		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Galaretka drobiowa 100g (SEL) Szynka wieprzowa 20g Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa 70g Ogórek zielony bez skóry 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Galaretka drobiowa 100g (SEL) Szynka wieprzowa 20g Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
OBIAD		
Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (SEL, BIA) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kompot 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (SEL, BIA) Pulpet mielony 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80ml (GLU) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 200g Kompot 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (SEL, BIA) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus naturalny 30 g (ZIA) Szynka drobiowa 40g Papryka czerwona 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka drobiowa 70g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Hummus naturalny 30 g (ZIA) Szynka drobiowa 40g Papryka czerwona 80 g Sałata 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]: 2223 Białko ogółem [g]: 96.2 Tłuszcz [g]: 78.5 Kw. tł. nasycone [g]: 36.4 Węglowodany ogółem [g]: 274.5 W tym cukry [g]: 66.3 Błonnik pokarmowy [g]: 43.9 Sód [mg]: 1858	Wart. energetyczna [kcal]: 2079 Białko ogółem [g]: 94.9 Tłuszcz [g]: 69.7 Kw. tł. nasycone [g]: 37.1 Węglowodany ogółem [g]: 260.2 W tym cukry [g]: 68.1 Błonnik pokarmowy [g]: 26.8 Sód [mg]: 1866	Wart. energetyczna [kcal]: 2178 Białko ogółem [g]: 96.2 Tłuszcz [g]: 78.5 Kw. tł. nasycone [g]: 36.4 Węglowodany ogółem [g]: 263.5 W tym cukry [g]: 58.3 Błonnik pokarmowy [g]: 43.9 Sód [mg]: 1858

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-06 niedziela		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbaski na ciepło 100 g (GLU) Ketchup 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Parówki drobiowe na ciepło 100 g (GLU) Ketchup 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Kiełbaski na ciepło 100 g (GLU) Ketchup 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD		
Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 130 g Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka colesław 200g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka gotowany 130 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 200g Kompot 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 130g Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka colesław 200g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser topiony 30g (BIA) Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser topiony 30g (BIA) Szynka wieprzowa 40g Ogórek zielony bez skórki 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser topiony 30g (BIA) Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Babka piaskowa 50% cukru/50% słodzika 100g (GLU, JAJ, BIA)	Babka piaskowa 50% cukru/50% słodzika 100g (GLU, JAJ, BIA)	Babka piaskowa 50% cukru/50% słodzika 100g (GLU, JAJ, BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2482 Białko ogółem [g]: 101.4 Tłuszcz [g]: 97.4 Kw. tł. nasycone [g]: 45.1 Węglowodany ogółem [g]: 293.0 W tym cukry [g]: 83.8	Wart. energetyczna [kcal]: 2372 Białko ogółem [g]: 99.7 Tłuszcz [g]: 83.4 Kw. tł. nasycone [g]: 40.3 Węglowodany ogółem [g]: 296.5 W tym cukry [g]: 83.3	Wart. energetyczna [kcal]: 2417 Białko ogółem [g]: 101.9 Tłuszcz [g]: 95.4 Kw. tł. nasycone [g]: 43.6 Węglowodany ogółem [g]: 281.0 W tym cukry [g]: 73.3

Błonnik pokarmowy [g]: 31.6 Sód [mg]: 2270	Błonnik pokarmowy [g]: 25.4 Sód [mg]: 2213	Błonnik pokarmowy [g]: 32.6 Sód [mg]: 2298
---	---	---

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-07 poniedziałek		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Pasta z zielonego groszku 40g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Twarożek 30g (BIA) Pasta z zielonego groszku 40g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Pasta z zielonego groszku 40g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Nektarynka 150g	Nektarynka 150g	Nektarynka 150g
OBIAD		
Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Penne pełnoziarniste w sosie śmietankowym z kurczakiem 400 g (w tym makaron 200 g + 200 ml sosu) (GLU, BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem w sosie wiegret 200 g Kompot 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Penne w sosie śmietankowym z kurczakiem 400 g (w tym makaron 200 g + 200 ml sosu) (GLU, BIA) Marchew gotowana 200 g Kompot 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Penne pełnoziarniste w sosie śmietankowym z kurczakiem 400 g (w tym makaron 200 g + 200 ml sosu) (GLU, BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem w sosie wiegret 200 g Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka gotowana 70g Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka gotowana 70g Ogórek zielony bez skóry 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka gotowana 70g Ogórek zielony 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Mus owocowy 120g	Mus owocowy 120g	Mus owocowy 120g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2390 Białko ogółem [g]: 93.1 Tłuszcz [g]: 80.8 Kw. tł. nasycone [g]: 38.3 Węglowodany ogółem [g]: 315.1 W tym cukry [g]: 89.8 Błonnik pokarmowy [g]: 36.9	Wart. energetyczna [kcal]: 2377 Białko ogółem [g]: 90.0 Tłuszcz [g]: 75.6 Kw. tł. nasycone [g]: 37.6 Węglowodany ogółem [g]: 325.5 W tym cukry [g]: 95.0 Błonnik pokarmowy [g]: 31.6	Wart. energetyczna [kcal]: 2300 Białko ogółem [g]: 93.3 Tłuszcz [g]: 80.2 Kw. tł. nasycone [g]: 38.2 Węglowodany ogółem [g]: 292.1 W tym cukry [g]: 80.6 Błonnik pokarmowy [g]: 42.3

Sód [mg]: 2418	Sód [mg]: 2052	Sód [mg]: 2387
----------------	----------------	----------------

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-08 wtorek		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta mięsna 90g (GLU) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta mięsna 90g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasta mięsna 90g (GLU) Ogórek kiszony 80g Sałata 20 g Kakao na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g
OBIAD		
Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL, BIA) Kotlet schabowy z pieca 120g Ziemniaki 250 g Marchewka z zielonym groszkiem 200 g Kompot 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL, BIA) Kotlet schabowy z pieca 120g Ziemniaki 250 g Marchewka z zielonym groszkiem 200 g Kompot 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL, BIA) Kotlet schabowy z pieca 120g Ziemniaki 250 g Marchewka z zielonym groszkiem 200 g Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Serek ziarnisty 90g (BIA) Pomidor 80 g 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) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Ciasteczka zbożowe 150g (GLU, JAJ, BIA)	Ciasteczka zbożowe 150g (GLU, JAJ, BIA)	Ciasteczka zbożowe 150g (GLU, JAJ, BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2390 Białko ogółem [g]: 93.0 Tłuszcz [g]: 76.2 Kw. tł. nasycone [g]: 33.4 Węglowodany ogółem [g]: 327.5 W tym cukry [g]: 85.4 Błonnik pokarmowy [g]: 44.3 Sód [mg]: 2113	Wart. energetyczna [kcal]: 2423 Białko ogółem [g]: 92.7 Tłuszcz [g]: 81.5 Kw. tł. nasycone [g]: 38.6 Węglowodany ogółem [g]: 323.2 W tym cukry [g]: 87.8 Błonnik pokarmowy [g]: 28.5 Sód [mg]: 2222	Wart. energetyczna [kcal]: 2345 Białko ogółem [g]: 93.0 Tłuszcz [g]: 76.2 Kw. tł. nasycone [g]: 33.4 Węglowodany ogółem [g]: 316.5 W tym cukry [g]: 77.4 Błonnik pokarmowy [g]: 44.3 Sód [mg]: 2113

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2026-09-09 środa		
ŚNIADANIE		
Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa 70g Papryka 90g Rukola 10g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa 70g Pomidor 90g Rukola 10g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)	Bułka grahamka 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Szynka wieprzowa 70g Papryka 90g Rukola 10g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (BIA, GLU)
II ŚNIADANIE		
Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g
OBIAD		
Zupa grochówka 400 ml (GLU, SEL, BIA) Pierogi z serem białym – porcja ze słodzikiem 400 g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL, BIA) Pierogi z serem białym – porcja ze słodzikiem 400 g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 300 ml	Zupa grochówka 400 ml (GLU, SEL, BIA) Pierogi z serem białym – porcja ze słodzikiem 400 g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 300 ml
KOLACJA		
Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasztet drobiowy 100 g (GLU) Ogórek świeży 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasztet drobiowy 100 g (GLU) Ogórek świeży bez skóry 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15 g (BIA) Pasztet drobiowy 100 g (GLU) Ogórek świeży 80g Sałata 20 g Herbata 300 ml
POSIŁEK NOCNY		
Jogurt naturalny 150 ml (BIA)	Jogurt naturalny 150 ml (BIA)	Jogurt naturalny 150 ml (BIA)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		
Wart. energetyczna [kcal]: 2466 Białko ogółem [g]: 93.8 Tłuszcz [g]: 96.9 Kw. tł. nasycone [g]: 50.5 Węglowodany ogółem [g]: 300.2 W tym cukry [g]: 70.2 Błonnik pokarmowy [g]: 27.0 Sód [mg]: 2090	Wart. energetyczna [kcal]: 2502 Białko ogółem [g]: 92.0 Tłuszcz [g]: 98.0 Kw. tł. nasycone [g]: 50.7 Węglowodany ogółem [g]: 307.6 W tym cukry [g]: 71.7 Błonnik pokarmowy [g]: 20.2 Sód [mg]: 1771	Wart. energetyczna [kcal]: 2336 Białko ogółem [g]: 97.2 Tłuszcz [g]: 86.6 Kw. tł. nasycone [g]: 43.8 Węglowodany ogółem [g]: 283.1 W tym cukry [g]: 64.1 Błonnik pokarmowy [g]: 33.0 Sód [mg]: 2107