

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026	21.04.2026	22.04.2026	23.04.2026	24.04.2026	25.04.2026	26.04.2026	27.04.2026
Śniadanie	Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem topionym(7) i wędliną oraz sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata (1,7)	Jogurt naturalny Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata (1,7)	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serem topionym (7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1)z pastą z wędliny (7) oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata	Kanapki z pieczywa graham (1) z pastą jajeczno-twarogową (3,7) ogórkiem zielonym Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną, żółtym serem(7), sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanapki z wędliną, pomidorem Herbata
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Grycikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki(7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Ryż z jabłkiem duszonym i sosem jogurtowym(7) Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem(1,9) Kotlet mielony pieczony(1) Gotowane Ziemniaki(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy duszony (1,9) Gotowana Kasza jęczmienna Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlet schabowy pieczony (1) Ziemniaki gotowane (7) Surówka typu coleslaw (7) Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy Owoc	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem duszonym i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny pieczony (1,3) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu i rzodkiewki (7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo (3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki z chleba mieszanego (1)z pastą z twarogu (7) oraz z szczypiorkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szprotą i twarogu (4,7)oraz rzodkiewką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki (1)z pastą z twarogu (7) i szczypiorka z pomidorem Herbata	Kanapka (1) z pastą z ciecierzycy , twarogu oraz wędliną i serkiem (6,7) z pomidorem Herbata	Kanapki z wędliną i papryką Herbata	Kanapki (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprotą (4,7) z ogórkiem Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)
Składniki odżywcze	KALORIE - 2385 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODAN Y – 337,8g W TYM CUKRY – 28,5g TŁUSZCZE – 76,6g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 26g BŁONNIK – 41,4g SÓL – 5,4g	KALORIE - 2323 KCAL BIAŁKO – 108,8g WĘGLOWODAN Y – 330g W TYM CUKRY – 28,5g TŁUSZCZE – 71,5g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 29,8 BŁONNIK – 40,8g SÓL – 5,6g	KALORIE 2122 KCAL BIAŁKO – 74,7g WĘGLOWODAN Y – 346,9g W TYM CUKRY – 32,5g TŁUSZCZE – 56,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 15g BŁONNIK – 40,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2130 KCAL BIAŁKO – 96,9g WĘGLOWODAN Y – 321,2g W TYM CUKRY – 30,5g TŁUSZCZE – 59,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g BŁONNIK – 38g SÓL – 5,4g	KALORIE 2341 KCAL BIAŁKO – 101,6g WĘGLOWODAN Y – 364g W TYM CUKRY – 30,2g TŁUSZCZE – 60,1g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 16,2g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 4,5g	KALORIE 2253KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODAN Y – 330,5g W TYM CUKRY – 31,7g TŁUSZCZE – 65,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 17,2g BŁONNIK – 39,8g SÓL – 4,4	KALORIE 2071 KCAL BIAŁKO – 79,8g WĘGLOWODAN Y – 321,4g W TYM CUKRY – 33,2g TŁUSZCZE – 58,4g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,2g BŁONNIK – 38g SÓL – 3,9g	KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 106,5g WĘGLOWODAN Y – 346,8g W TYM CUKRY – 30,9g TŁUSZCZE – 57g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 11g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 5,7g	KALORIE 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODAN Y – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 41,8g SÓL – 5,8g	KALORIE 2444 KCAL BIAŁKO – 100,5g WĘGLOWODAN Y – 401g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 13,8g BŁONNIK – 45,5g SÓL – 5,2g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026	21.04.2026	22.04.2026	23.04.2026	24.04.2026	25.04.2026	26.04.2026	27.04.2026
Śniadanie	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z wędliną i serkiem typu bieluch(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata (1,7)	Jogurt naturalny Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata (1,7)	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serem topionym (7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1)z pastą z wędliny (7) oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata	Kanapki z pieczywa graham (1) z pastą jajeczno-twarogową (3,7) ogórkiem zielonym Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną, żółtym serem(7), sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanapki z wędliną, pomidorem Herbata
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki gotowane tarte Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Grycikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym (7) Ziemniaki (7) Duszony szpinak Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Ryż z jabłkiem duszonym i sosem jogurtowym(7) Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem(1,9) Kotlet mielony pieczony(1) Gotowane Ziemniaki(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy duszony (1,9) Gotowana Kasza jęczmienna Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlet schabowy pieczony (1) Ziemniaki gotowane (7) Surówka typu coleslaw (7) Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy Owoc	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem duszonym i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane (7) Surówka z wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny pieczony (1,3) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu i marchewki (7) Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz wędliną oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki z chleba mieszanego (1)z pastą z twarogu (7) ze szczypiorkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szprotą i twarogu (4,7)oraz rzodkiewką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki (1)z pastą z twarogu (7) i szczypiorka z pomidorem Herbata	Kanapka (1) z pastą z ciecierzycy , twarogu oraz marchewki (6,7) z pomidorem Herbata	Kanapki z wędliną i papryką Herbata	Kanapki (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprotą (4,7) z ogórkiem Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)
Składniki odżywcze	KALORIE 2391 KCAL BIAŁKO – 97,1g WĘGLOWODAN Y – 346,7g W TYM CUKRY – 28g TŁUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 27,1g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 7,3g	KALORIE 2352 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODAN Y – 338,6g W TYM CUKRY – 31,3g TŁUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,6g BŁONNIK – 38,6g SÓL – 5,7g	KALORIE 2122 KCAL BIAŁKO – 74,7g WĘGLOWODAN Y – 346,9g W TYM CUKRY – 32,5g TŁUSZCZE – 56,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15g BŁONNIK – 40,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2130 KCAL BIAŁKO – 96,9g WĘGLOWODAN Y – 321,2g W TYM CUKRY – 30,5g TŁUSZCZE – 59,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g BŁONNIK – 38g SÓL – 5,4g	KALORIE 2341 KCAL BIAŁKO – 101,6g WĘGLOWODAN Y – 364g W TYM CUKRY – 30,2g TŁUSZCZE – 60,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 16,2g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 4,5g	KALORIE 2253 KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODAN Y – 330,5g W TYM CUKRY – 31,7g TŁUSZCZE – 65,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 17,2g BŁONNIK – 39,8g SÓL – 4,4	KALORIE 2071 KCAL BIAŁKO – 79,8g WĘGLOWODAN Y – 321,4g W TYM CUKRY – 33,2g TŁUSZCZE – 58,4g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 12,2g BŁONNIK – 38g SÓL – 3,9g	KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 106,5g WĘGLOWODAN Y – 346,8g W TYM CUKRY – 30,9g TŁUSZCZE – 57g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 11g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 5,7g	KALORIE 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODAN Y – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 41,8g SÓL – 5,8g	KALORIE 2444 KCAL BIAŁKO – 100,5g WĘGLOWODAN Y – 401g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 13,8g BŁONNIK – 45,5g SÓL – 5,2g

DIETA Z ORGANICZONĄ ZAWARTOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026	21.04.2026	22.04.2026	23.04.2026	24.04.2026	25.04.2026	26.04.2026	27.04.2026
Śniadanie	Kanapki z pieczywa graham(1) serkiem topionym(7) i wędliną oraz sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham (1) z serem topionym i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z pastą z wędliny oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata	Kanapki z pieczywa graham (1)z pastą jajeczno-twarogową ogórkiem zielonym Herbata	Jogurt naturalny Kanapki z pieczywa graham (1) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki z pieczywa graham (1) z wędliną, żółtym serem, sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z wędliną, pomidorem Herbata
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Grycikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki (7) Surówka wielowarzynna Kompot owocowy Owoc	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Zrazik z piersi kurczaka (1) ryż basmati Surówka z kiszzonego ogórka Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Kotlet mielony (1) Ziemniaki (7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy (1,9) Kasza jęczmienna Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlet schabowy(1) Ziemniaki (7) Surówka typu coleslaw (7) Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki (7) Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy Owoc	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki (7) Surówka wielowarzynna Kompot owocowy Owoc	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny (1,3) Ziemniaki (7) Surówka z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu i rzodkiewki(7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo(3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki (1)z chleba graham z pastą z twarogu ze szczypiorkiem (7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa graham z pastą ze szprotta i twarogu oraz rzodkiewką (4,7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu (7) i szczypiorka z pomidorem Herbata	Kanapka(1) z pastą z ciecierzycy, twarogu oraz marchewki (6,7)z pomidorem Herbata	Kanapki (1)z wędliną i papryką Herbata	Kanapki(1) z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprotta z ogórkiem (4,7) Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)
Składniki odżywcze	KALORIE 2339 KCAL BIAŁKO – 97,3g WĘGLOWODAN Y – 328,8g W TYM CUKRY – 28,3g TŁUSZCZE – 76,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 23g BŁONNIK – 45,7g SÓL – 7,5g	KALORIE 2295 KCAL BIAŁKO – 108,1g WĘGLOWODAN Y – 313,7g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 77,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 25,2g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 5,5g	KALORIE 2227 KCAL BIAŁKO – 95,2g WĘGLOWODAN Y – 325,3g W TYM CUKRY – 24,6g TŁUSZCZE – 69,9g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 47,9g SÓL – 5,6g	KALORIE 2128 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODAN Y – 313,2g W TYM CUKRY – 25,5g TŁUSZCZE – 62,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 12,5g BŁONNIK – 43,8g SÓL – 5,7g	KALORIE 2269 KCAL BIAŁKO – 106,6g WĘGLOWODAN Y – 356,9g W TYM CUKRY – 23,3g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 14,2g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2223 KCAL BIAŁKO – 101,8g WĘGLOWODAN Y – 329,3g W TYM CUKRY – 25,7g TŁUSZCZE – 64,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 10,3g BŁONNIK – 42,3g SÓL – 4,3g	KALORIE 2106 KCAL BIAŁKO – 81,5g WĘGLOWODAN Y – 318,1g W TYM CUKRY – 22,6g TŁUSZCZE – 64,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,1g BŁONNIK – 43,8g SÓL – 3,8g	KALORIE 2218 KCAL BIAŁKO – 110,4g WĘGLOWODAN Y – 332,8g W TYM CUKRY – 21,9g TŁUSZCZE – 57,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 10,7g BŁONNIK – 43,4g SÓL – 6,8	KALORIE 2207 KCAL BIAŁKO – 99,4g WĘGLOWODAN Y – 313,6g W TYM CUKRY – 26,6g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 16,5g BŁONNIK – 46,9g SÓL – 5,7g	KALORIE 2360 KCAL BIAŁKO – 98,7g WĘGLOWODAN Y – 353,4g W TYM CUKRY – 23,4g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,4g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 5,2g

SPIS ALERGENÓW:

1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne