

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny(7) Kanapki z wędliną, pomidorem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanapki (1)z serem żółtym(7) i pomidorem oraz dżemem Herbata	Płatki owsiane na mleku(1,7) Kanapki(1) z serkiem topionym(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1)z klopsem do kanapek i sałatka z pomidora z ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1)z pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem oraz dżemem Herbata	Kanapki z pieczywa graham (1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i papryką oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu(7) i ogórek Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i sałatką z pomidoram i ogórka Herbata
Obiad	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny pieczony (1,3) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc	Krupnik (1,9) Potrawka z duszonego kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmatti gotowany Buraczki tarte z jabłkiem Kompot owocowy Owoc	Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzywny pieczony (9) Kasza jęczmienna gotowana Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z zacierką (1,9) Kotlet drobiowy (1) Ziemniaki (7) Surówka typu coleslaw Kompot owocowy Owoc	Zupa kalafiorowa krem z grzankami (1,7,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Surówka z kiszzonek kapusty Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Chili con carne ze schabem i warzywami Ryż basmatti Kompot owocowy Owoc	Grycikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki(7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Krem z dynią i soczewicy z grzankami (1,6,9) Makaron z serem białym na słodko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Kompot owocowy Owoc	Zupa ogórkowa z ryżem (9) Kotlet po parysku (1,7) Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc	Krem z brokułów z ziemniakami (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie warzywnym(9) Kasza jęczmienna Tarta marchewka Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota (4,7) z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z wędliną i rzodkiewka	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania(7) oraz ogórkiem	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serkiem(7) typu bieluch oraz pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z hummusem pomidorowym (6) i papryka Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą twarogową (7)ze szczypiorkiem i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo (3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serem żółtym (7), sałatą i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z klopsem pieczonym i papryką herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu oraz szprota (4,7) i ogórkiem Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)
Składniki odżywcze	KALORIE 2444 KCAL BIAŁKO – 100,5g WĘGLOWODANY – 401g W TYM CUKRY – 29,4g TLUSZCZCE – 57,8g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 13,8g	KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 95g WĘGLOWODANY – 350,3g W TYM CUKRY – 28,7g TLUSZCZCE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 11,5g	KALORIE 2392 KCAL BIAŁKO – 93,2g WĘGLOWODANY – 354,5g W TYM CUKRY – 28,2g TLUSZCZCE – 74,7g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 13,4g	KALORIE - 2121 KCAL BIAŁKO – 92,4g WĘGLOWODANY – 315,2g W TYM CUKRY – 32,6g TLUSZCZCE – 63,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 20,7g	KALORIE - 2016 KCAL BIAŁKO – 69,9g WĘGLOWODANY – 317,4g W TYM CUKRY – 36,5g TLUSZCZCE – 58,9g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 19,9g	KALORIE - 1992 KCAL BIAŁKO – 92,6g WĘGLOWODANY – 308,1g W TYM CUKRY – 31,6g TLUSZCZCE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 20,3g	KALORIE - 2323 KCAL BIAŁKO – 108,8g WĘGLOWODANY – 330g W TYM CUKRY – 28,7g TLUSZCZCE – 71,5g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 29,8	KALORIE - 2223 KCAL BIAŁKO – 85,4g WĘGLOWODANY – 368,7g W TYM CUKRY – 39,6g TLUSZCZCE – 52,8g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 21,7g	KALORIE - 2195 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODANY – 319,7g W TYM CUKRY – 29,3g TLUSZCZCE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 20,7g	KALORIE - 2406 KCAL BIAŁKO – 100,4g WĘGLOWODANY – 365g W TYM CUKRY – 30,3g TLUSZCZCE – 69,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 20,6g

	BŁONNIK – 45,5g SÓL – 5,2g	BŁONNIK – 37,6g SÓL – 6g	BŁONNIK – 40,9g SÓL – 4,4g	BŁONNIK – 42,5g SÓL – 4,2g	BŁONNIK – 39,5g SÓL – 5,1g	BŁONNIK – 34,3g SÓL – 5g	BŁONNIK – 40,8g SÓL – 5,6g	BŁONNIK – 40,5g SÓL – 4,9g	BŁONNIK – 37,8g SÓL – 6,1g	BŁONNIK – 41,5g SÓL – 5,4g
--	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki(1) z wędliną, pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1)z białym serem (7) i pomidorem oraz dżemem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki (1)z serkiem typu bieluch (7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z kłosem do kanapek i duszona papryka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) pastą z białek jaj i twarogu (3,7) z sałatą oraz dżemem Herbata	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	Jogurt naturalny(7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) wędliną i duszoną papryką oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z twarogu(7) i warzyw (gotowana marchew, burak) Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) wędliną i pomidorem Herbata
Obiad	Krem z marchewki z kaszą manną (1,7,9) Filet z kurczaka duszony w sosie ziołowym Ziemniaki (7) Gotowana marchew z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krupnik (1,9) Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmati Buraczki tarte Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzywny (9) Kasza jęczmienna Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa szpinakowa z zacierką (1,9) Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie własnym Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (brokuł, kalafior, marchew) z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa kalafiorowa z ryżem (1,7,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Duszone warzywa z ryby po grecku (marchew, pietruszka) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Chilli con carne drobiowe z warzywami Ryż basmati Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Grysikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym (7) Ziemniaki (7) Duszony szpinak Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krem z warzyw korzeniowych z grzankami (1,9) Makaron z serem białym na słodko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa ogórkowa z ryżem (9) Duszony filet z kurczaka w sosie ziołowym Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krem z brokułów z ziemniakami (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie warzywnym(9) Kasza jęczmienna Gotowana marchewka z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)
Kolacja	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprotą z duszoną papryką (4,7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i kawałki gotowanej marchewki Herbata	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz duszone warzywa Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serkiem typu bieluch(7) oraz pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu(7) i duszonego pomidora Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą twarogową z natką pietruszki(7) i duszonym szpinakiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz wędliną oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serem białym(7) i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z kłosem pieczonym i pieczoną papryką herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu oraz szprotą(4,7) i duszona marchewką Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw
	KALORIE 2294 KCAL BIAŁKO – 99,2g WĘGLOWODANY – 339,4g W TYM CUKRY –	KALORIE 2126 KCAL BIAŁKO – 77,8g WĘGLOWODANY – 338,3g W TYM CUKRY –	KALORIE 2473 KCAL BIAŁKO – 98,8g WĘGLOWODANY – 365g W TYM CUKRY –	KALORIE 2180 KCAL BIAŁKO – 96g WĘGLOWODANY – 328,3g W TYM CUKRY –	KALORIE 2055 KCAL BIAŁKO – 76,7g WĘGLOWODANY – 323,1g W TYM CUKRY –	KALORIE 2145 KCAL BIAŁKO – 99,5g WĘGLOWODANY – 328,6g W TYM CUKRY –	KALORIE 2352 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODANY – 338,6g W TYM CUKRY –	KALORIE 2156 KCAL BIAŁKO – 78g WĘGLOWODANY – 358,8g W TYM CUKRY –	KALORIE 2195 KCAL BIAŁKO – 96,8g WĘGLOWODANY – 321,7g W TYM CUKRY –	KALORIE 2409 KCAL BIAŁKO – 103,7g WĘGLOWODANY – 380,6g W TYM CUKRY –

KALORIE 2360 KCAL BIAŁKO – 98,7g WĘGLOWODANY – 353,4g W TYM CUKRY – 23,4g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,4g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 5,2g	KALORIE 2148 KCAL BIAŁKO – 100,2g WĘGLOWODANY – 334,6g W TYM CUKRY – 21,6g TŁUSZCZE – 54g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 12,3g BŁONNIK – 42,6g SÓL – 6,9	KALORIE 2394 KCAL BIAŁKO – 94,1g WĘGLOWODANY – 346,5g W TYM CUKRY – 24,8g TŁUSZCZE – 79,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,5g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 4,5g	KALORIE 2085 KCAL BIAŁKO – 92g WĘGLOWODANY – 299,6g W TYM CUKRY – 33,2g TŁUSZCZE – 67,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,8g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,1g	KALORIE 2034 KCAL BIAŁKO – 72,3g WĘGLOWODANY – 300,7g W TYM CUKRY – 33,9g TŁUSZCZE – 68,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 22,7g BŁONNIK – 44,9g SÓL – 5,2g	KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 112,7g WĘGLOWODANY – 335,8g W TYM CUKRY – 34,6g TŁUSZCZE – 64,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 22,2g BŁONNIK – 44,7g SÓL – 5,1g	KALORIE 2295 KCAL BIAŁKO – 108,1g WĘGLOWODANY – 313,7g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 77,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 25,2g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 5,5g	KALORIE 2329 KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODANY – 350,2g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 66,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 24,9g BŁONNIK – 42,2g SÓL – 6,6g	KALORIE 2113 KCAL BIAŁKO – 96g WĘGLOWODANY – 304,5g W TYM CUKRY – 29g TŁUSZCZE – 65,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 26,6g BŁONNIK – 42,9g SÓL – 7,1g	KALORIE 2365 KCAL BIAŁKO – 99,9g WĘGLOWODANY – 356,6g W TYM CUKRY – 31g TŁUSZCZE – 69,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 26,4g BŁONNIK – 46,3g SÓL – 6,3g
--	--	--	--	--	---	---	---	--	--

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