

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026	03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) i papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z hummusem(6) oraz ogórkiem zielony oraz dżemem Herbata	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, żółtym serem(7), sałatą i pomidorem 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
Obiad	Jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki (7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Barszcz ukraiński z fasolą (9) Dorsz pieczony Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane (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 colesław (7) Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z kapusty i jabłką 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
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą jajeczno-twarogową(3,7) i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu i rzodkiewki (7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami Herbata	Kanapki z chleba mieszanego (1)z pastą z twarogu (7) ze szczypiorkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szprotta 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 wędliną i serkiem Herbata	Kanapka (1) z pastą z ciecierzycy , twarogu oraz marchewki (6,7) z pomidorem Herbata	Kanapki z wędliną i papryką Herbata
Posiłek nocny	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 (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 - 2213 KCAL BIAŁKO – 93,9g WĘGLOWODANY – 341,4g W TYM CUKRY – 36,7g TŁUSZCZE – 61g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 24,7g BŁONNIK – 40,9g SÓL – 5,4g	KALORIE - 2177 KCAL BIAŁKO – 89,5g WĘGLOWODANY – 331,3g W TYM CUKRY – 33,5g TŁUSZCZE – 62,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,7g BŁONNIK – 42,4g SÓL – 4,7g	KALORIE - 2385 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODANY – 337,8g W TYM CUKRY – 28,5g TŁUSZCZE – 76,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 26g BŁONNIK – 41,4g SÓL – 5,4g	KALORIE 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODANY – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 41,8g SÓL – 5,8g	KALORIE 2122 KCAL BIAŁKO – 74,7g WĘGLOWODANY – 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 WĘGLOWODANY – 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 WĘGLOWODANY – 364g W TYM CUKRY – 30,2g TŁUSZCZE – 60,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 16,2g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 4,5g	KALORIE 2253KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODANY – 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 WĘGLOWODANY – 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 WĘGLOWODANY – 346,8g W TYM CUKRY – 30,9g TŁUSZCZE – 57g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 11g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 5,7g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026	03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z tuńczyka i twarogu(4,7) oraz duszoną marchewką 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, twarogiem (7), sałatą i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z serkiem białym do smarowania(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z wędliny oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z białek jaj i twarogu, gotowana marchewka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata
Obiad	Jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki (7) Duszona cukinia Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Barszcz ukraiński bez fasoli (9) Dorsz pieczony Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	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)	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka gotowane Ziemniaki (7) Gotowany brokuł Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa z jarzynowa z ziemniakami (9) Ryż z jabłkiem i sosem jogurtowym (7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Pulpet wieprzowy gotowany (1) Ziemniaki (7) Sałatka z gotowanej marchewki z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy(1,9) Kasza jęczmienna Buraczki tarte gotowane Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotleciki ze schabu duszone w sosie własnym (1) Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki (7) Duszona cukinia i marchewka Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa ziemniaczana (9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z białek jaj i twarogu(3,7) oraz pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu i marchewki (7) Herbata	Kanapki (1)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki z chleba mieszanego (1) z pastą z twarogu (7)z gotowanymi warzywami Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szpota i twarogu z duszoną(4,7) marchewką i cukinią Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1) z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz sałatą Herbata	Kanapki (1)z pastą z twarogu i wędliny oraz gotowanych buraczków (7) Herbata	Kanapka (1) z pastą z pomidorowo-twarogową (7)oraz marchewka Herbata	Kanapki (1)z wędliną i duszoną papryką Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)
	KALORIE 2198 KCAL BIAŁKO – 94,2g WĘGLOWODANY – 342,8g W TYM CUKRY – 31,1g TLUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 24,3g BŁONNIK – 34,4g SÓL – 7,4g	KALORIE 2131 KCAL BIAŁKO – 87,3g WĘGLOWODANY – 338,2g W TYM CUKRY – 33g TLUSZCZE – 55,5g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 21,8g BŁONNIK – 37,4g SÓL – 7,2g	KALORIE 2391 KCAL BIAŁKO – 97,1g WĘGLOWODANY – 346,7g W TYM CUKRY – 28g TLUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 27,1g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 7,3g	KALORIE 2215 KCAL BIAŁKO – 99,1g WĘGLOWODANY – 329,1g W TYM CUKRY – 29,6g TLUSZCZE – 64,3g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 14,9g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 5,5g	KALORIE 2178 KCAL BIAŁKO – 78,1g WĘGLOWODANY – 357,7g W TYM CUKRY – 31,2g TLUSZCZE – 55,2g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 11,6g BŁONNIK – 31,5g SÓL – 4,8	KALORIE 2242 KCAL BIAŁKO – 92,9g WĘGLOWODANY – 336,5g W TYM CUKRY – 32,5g TLUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 37,8g SÓL – 5,6g	KALORIE 2469 KCAL BIAŁKO – 104,1g WĘGLOWODANY – 386,7g W TYM CUKRY – 30,4g TLUSZCZE – 65g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 15,4g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 4,6g	KALORIE 2443 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODANY – 340,7g W TYM CUKRY – 31,8g TLUSZCZE – 81,1g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 15g BŁONNIK – 41g SÓL – 4,2g	KALORIE 2033 KCAL BIAŁKO – 73,9g WĘGLOWODANY – 317,9g W TYM CUKRY – 31,9g TLUSZCZE – 57,3g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 12,7g BŁONNIK – 32,6 g SÓL – 3,7	KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODANY – 330,6g W TYM CUKRY – 29,3g TLUSZCZE – 54,5g W TYM NASYCONE KW. TLUSZCZOWE – 14,8g BŁONNIK – 39,4g SÓL – 6,1

DIETA Z OGRANICZONĄ ILOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

Dzień	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026	03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) i papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1)z hummusem(6) oraz ogórkiem zielony Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) serkiem topionym(7) i wędliną oraz sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki z pieczywa graham (1) z wędliną, żółtym serem, sałatą i pomidorem 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
Obiad	Jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Barszcz ukraiński z fasolą (9) Dorsz pieczony Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki (7) Surówka wielowarzywna 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 colesław (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
Kolacja	Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą jajeczno-twarogową(3,7) i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu i rzodkiewki(7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki(1) z pieczonym paszтетem z warzywami (3,9) 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
Posiłek nocny	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 (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)
	KALORIE 2169 KCAL BIAŁKO – 93,3g WĘGLOWODANY – 332,5g W TYM CUKRY – 30,6g TLUSZCZE – 61,2g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 24,7g BŁONNIK – 45,4g SÓL – 7,3g	KALORIE 2193 KCAL BIAŁKO – 94,2g WĘGLOWODANY – 325,6g W TYM CUKRY – 31,6g TLUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 23g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 7g	KALORIE 2339 KCAL BIAŁKO – 97,3g WĘGLOWODANY – 328,8g W TYM CUKRY – 28,3g TLUSZCZE – 76,7g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 23g BŁONNIK – 45,7g SÓL – 7,5g	KALORIE 2207 KCAL BIAŁKO – 99,4g WĘGLOWODANY – 313,6g W TYM CUKRY – 26,6g TLUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 16,5g BŁONNIK – 46,9g SÓL – 5,7g	KALORIE 2227 KCAL BIAŁKO – 95,2g WĘGLOWODANY – 325,3g W TYM CUKRY – 24,6g TLUSZCZE – 69,9g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 47,9g SÓL – 5,6g	KALORIE 2128 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODANY – 313,2g W TYM CUKRY – 25,5g TLUSZCZE – 62,6g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 12,5g BŁONNIK – 43,8g SÓL – 5,7g	KALORIE 2269 KCAL BIAŁKO – 106,6g WĘGLOWODANY – 356,9g W TYM CUKRY – 23,3g TLUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 14,2g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2223 KCAL BIAŁKO – 101,8g WĘGLOWODANY – 329,3g W TYM CUKRY – 25,7g TLUSZCZE – 64,2g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 10,3g BŁONNIK – 42,3g SÓL – 4,3g	KALORIE 2106 KCAL BIAŁKO – 81,5g WĘGLOWODANY – 318,1g W TYM CUKRY – 22,6g TLUSZCZE – 64,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 21,1g BŁONNIK – 43,8g SÓL – 3,8g	KALORIE 2218 KCAL BIAŁKO – 110,4g WĘGLOWODANY – 332,8g W TYM CUKRY – 21,9g TLUSZCZE – 57,3g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 10,7g BŁONNIK – 43,4g SÓL – 6,8

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