

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z wędliną, żółtym serem(7), sałata i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanałki z wędliną, pomidorem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanałki (1)z serem żółtym(7) i pomidorem oraz dżemem Herbata	Płatki owsiane na mleku(1,7) Kanałki(1) z serkiem topionym(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham (1)z kłosem do kanałki i sałata z pomidora z ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1)z pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem oraz dżemem Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałata i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z wędliną i papryką oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu(7) i ogórek Herbata
Obiad	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	Krupnik (1,9) Potrawka z duszonego kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmati 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 z upa kalafiorowa z ryżem (1,7,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Surówka z kiszonych kapusty Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Chili con carne ze schabem i warzywami Ryż basmati 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
Kolacja	Kanałki (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami Herbata	Kanałki(1) z pastą z twarogu i szprota (4,7) z ogórkiem Herbata	Kanałki z pieczywa mieszanego (1)z wędliną i rzodkiewką	Kanałki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania(7) oraz ogórkiem	Kanałki z pieczywa mieszanego(1) z serkiem(7) typu bieluch oraz pomidorem Herbata	Kanałki z pieczywa mieszanego(1) z hummusem pomidorowym (6) i papryką Herbata	Kanałki z pieczywa mieszanego(1) z pastą twarogową (7)ze szczypiorkiem i pomidorem Herbata	Kanałki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo (3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanałki z pieczywa mieszanego(1) z serem żółtym (7), sałata i pomidorem Herbata	Kanałki z pieczywa mieszanego(1) z kłosem pieczonym i papryką 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 (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 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODANY – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g	KALORIE 2444 KCAL BIAŁKO – 100,5g WĘGLOWODANY – 401g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 13,8g	KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 95g WĘGLOWODANY – 350,3g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 11,5g	KALORIE 2392 KCAL BIAŁKO – 93,2g WĘGLOWODANY – 354,5g W TYM CUKRY – 28,2g TŁUSZCZE – 74,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g	KALORIE - 2121 KCAL BIAŁKO – 92,4g WĘGLOWODANY – 315,2g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 63,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,7g	KALORIE - 2016 KCAL BIAŁKO – 69,9g WĘGLOWODANY – 317,4g W TYM CUKRY – 36,5g TŁUSZCZE – 58,9g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g	KALORIE - 1992 KCAL BIAŁKO – 92,6g WĘGLOWODANY – 308,1g W TYM CUKRY – 31,6g TŁUSZCZE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g	KALORIE - 2323 KCAL BIAŁKO – 108,8g WĘGLOWODANY – 330g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 71,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 29,8	KALORIE - 2223 KCAL BIAŁKO – 85,4g WĘGLOWODANY – 368,7g W TYM CUKRY – 39,6g TŁUSZCZE – 52,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,7g	KALORIE - 2195 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODANY – 319,7g W TYM CUKRY – 29,3g TŁUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,7g

	BŁONNIK – 41,8g SÓL – 5,8g	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
--	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z wędliną, twarogiem (7), sałatą i pomidorem Herbata	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 klopsiem do kanapek i duszona papryka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z 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) z 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
Obiad	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka gotowane Ziemniaki (7) Gotowany brokuł Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	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 gotowane z jabłkiem 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)	Grycikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie piomidorowym (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) 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)
Kolacja	Kanapki (1)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota 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 pasta 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 klopsiem pieczonym i pieczoną papryką 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 (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
Składniki odżywcze	KALORIE 2215 KCAL BIAŁKO – 99,1g WĘGLOWODANY – 329,1g W TYM CUKRY –	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 –

29,6g TŁUSZCZE – 64,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 14,9g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 5,5g	32,8g TŁUSZCZE – 67,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,1g BŁONNIK – 36,9g SÓL – 5,8	31,8g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10g BŁONNIK – 31g SÓL – 4,9g	33,1g TŁUSZCZE – 76,1g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 18,9g BŁONNIK – 37,4g SÓL – 5,7g	33,6g TŁUSZCZE – 60,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g BŁONNIK – 37,2g SÓL – 5g	30,3g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,8g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 4,4g	26,8g TŁUSZCZE – 54,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g BŁONNIK – 29g SÓL – 5g	31,3g TŁUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,6g BŁONNIK – 38,6g SÓL – 5,7g	33,4g TŁUSZCZE – 51,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,5g BŁONNIK – 32,4g SÓL – 6g	29,7g TŁUSZCZE – 65g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 20,5g BŁONNIK – 33,2g SÓL – 8g
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

Składniki odżywcze	KALORIE 2207 KCAL	KALORIE 2360 KCAL	KALORIE 2148 KCAL	KALORIE 2394 KCAL	KALORIE 2085 KCAL	KALORIE 2034 KCAL	KALORIE 2266 KCAL	KALORIE 2295 KCAL	KALORIE 2329 KCAL	KALORIE 2113 KCAL
	BIAŁKO – 99,4g WĘGLOWODANY – 313,6g W TYM CUKRY – 26,6g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 16,5g BŁONNIK – 46,9g SÓL – 5,7g	BIAŁKO – 98,7g WĘGLOWODANY – 353,4g W TYM CUKRY – 23,4g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 19,4g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 5,2g	BIAŁKO – 100,2g WĘGLOWODANY – 334,6g W TYM CUKRY – 21,6g TŁUSZCZE – 54g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 12,3g BŁONNIK – 42,6g SÓL – 6,9	BIAŁKO – 94,1g WĘGLOWODANY – 346,5g W TYM CUKRY – 24,8g TŁUSZCZE – 79,2g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 19,5g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 4,5g	BIAŁKO – 92g WĘGLOWODANY – 299,6g W TYM CUKRY – 33,2g TŁUSZCZE – 67,3g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 21,8g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,1g	BIAŁKO – 72,3g WĘGLOWODANY – 300,7g W TYM CUKRY – 33,9g TŁUSZCZE – 68,5g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 22,7g BŁONNIK – 44,9g SÓL – 5,2g	BIAŁKO – 112,7g WĘGLOWODANY – 335,8g W TYM CUKRY – 34,6g TŁUSZCZE – 64,8g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 22,2g BŁONNIK – 44,7g SÓL – 5,1g	BIAŁKO – 108,1g WĘGLOWODANY – 313,7g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 77,5g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 25,2g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 5,5g	BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODANY – 350,2g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 66,2g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 24,9g BŁONNIK – 42,2g SÓL – 6,6g	BIAŁKO – 96g WĘGLOWODANY – 304,5g W TYM CUKRY – 29g TŁUSZCZE – 65,8g W TYM NASYCONÉ KW. TŁUSZCZOWE – 26,6g BŁONNIK – 42,9g SÓL – 7,1g

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