piątek 31.07.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Naleśniki z twarożkiem i jabłkiem duszonym z cynamonem | Herbata • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Naleśniki z serem twarogowym i jabłkiem duszonym z cynamonem 4 szt. 360 g (GLU, JAJ, MLE) • Twaróg półtłusty 100 g (MLE) • Jabłko duszone z cynamonem 120 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	**Zupa pomidorowa z ryżem | Kotlety z dorsza z pieca | Ziemniaki gotowane | Szpinak z czosnkiem | Kompot** • Zupa pomidorowa z ryżem gotowanym 350 ml (MLE) • Kotlety z dorsza z pieca 220 g (RYB, GLU) • Ziemniaki gotowane 200 g • Szpinak gotowany z olejem rzepakowym 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym | Ogórek kiszony | Jabłko | Rzodkiewka | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 70 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Jabłko 180 g • Rzodkiewka 50 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2210 kcal | Białko 138.3 g | Tłuszcz 78.0 g | Węglowodany 235.3 g | Błonnik 25.8 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Naleśniki z twarożkiem i jabłkiem duszonym z cynamonem | Herbata • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Naleśniki z serem twarogowym i gruszką gotowaną 4 szt. 360 g (GLU, JAJ, MLE) • Twaróg półtłusty 100 g (MLE) • Gruszka gotowana 100 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE	**Zupa pomidorowa z ryżem | Kotlety z dorsza z pieca | Ziemniaki gotowane | Szpinak z czosnkiem | Kompot** • Zupa pomidorowa z ryżem gotowanym 350 ml (MLE) • Kotlety z dorsza z pieca 220 g (RYB, GLU) • Ziemniaki gotowane 200 g • Szpinak gotowany z olejem rzepakowym 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym | Ogórek kiszony | Jabłko | Rzodkiewka | Herbata** • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 70 g (MLE) • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Sałata masłowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal | Białko 130.0 g | Tłuszcz 71.8 g | Węglowodany 225.9 g | Błonnik 22.4 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Naleśniki z twarożkiem i jabłkiem duszonym z cynamonem | Herbata • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Naleśniki z serem twarogowym i jabłkiem duszonym z cynamonem 4 szt. 360 g (GLU, JAJ, MLE) • Twaróg półtłusty 100 g (MLE) • Jabłko duszone z cynamonem 120 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	**Zupa pomidorowa z ryżem | Kotlety z dorsza z pieca | Kasza gryczana gotowana | Szpinak z czosnkiem | Kompot** • Zupa pomidorowa z ryżem gotowanym 350 ml (MLE) • Kotlety z dorsza z pieca 220 g (RYB, GLU) • Kasza gryczana gotowana 160 g • Szpinak gotowany z olejem rzepakowym 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym | Ogórek kiszony | Jabłko | Rzodkiewka | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Oliwa z oliwek 8 g • Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 70 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Jabłko 180 g • Rzodkiewka 50 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2122 kcal | Białko 138.3 g | Tłuszcz 73.3 g | Węglowodany 207.1 g | Błonnik 27.9 g

sobota 01.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna | Parówki z indyka z pieczywem | Pomidor | Herbata • Zupa mleczna 250 ml (MLE) • Parówki z indyka 160 g (GLU, MLE, SOJ, DWU) • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Pomidor 100 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, DWU	**Barszcz czerwony czysty | Klopsy z indyka w sosie pomidorowym | Kasza pęczak gotowana | Sałatka z ogórka kiszonego | Kompot** • Barszcz czerwony czysty 350 ml (SEL) • Klopsy z indyka w sosie pomidorowym 220 g (GLU, SEL) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 80 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z twarogiem, serem żółtym i dżemem nisko-słodzonym | Jabłko | Herbata** • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Twaróg półtłusty 100 g (MLE) • Dżem truskawkowy nisko-słodzony 30 g • Ser żółty 40 g (MLE) • Jabłko 150 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ

Wartości odżywcze: Energia 2132 kcal | Białko 119.5 g | Tłuszcz 90.0 g | Węglowodany 204.7 g | Błonnik 25.0 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna | Parówki z indyka z pieczywem | Pomidor | Herbata • Zupa mleczna 250 ml (MLE) • Parówki z indyka 160 g (GLU, MLE, SOJ, DWU) • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, DWU	**Barszcz czerwony czysty | Klopsy z indyka w sosie pomidorowym | Ryż biały gotowany | Sałatka z ogórka kiszonego | Kompot** • Barszcz czerwony czysty 350 ml (SEL) • Klopsy z indyka w sosie pomidorowym 220 g (GLU, SEL) • Ryż biały gotowany 180 g • Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 80 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z twarogiem, serem żółtym i dżemem nisko-słodzonym | Jabłko | Herbata** • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Twaróg półtłusty 100 g (MLE) • Dżem truskawkowy nisko-słodzony 30 g • Ser żółty 40 g (MLE) • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ

Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal | Białko 112.3 g | Tłuszcz 82.8 g | Węglowodany 196.5 g | Błonnik 21.8 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna | Parówki z indyka z pieczywem | Pomidor | Herbata • Zupa mleczna 250 ml (MLE) • Parówki z indyka 160 g (GLU, MLE, SOJ, DWU) • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Oliwa z oliwek 8 g • Pomidor 100 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, DWU	**Barszcz czerwony czysty | Klopsy z indyka w sosie pomidorowym | Kasza pęczak gotowana | Sałatka z ogórka kiszonego | Kompot** • Barszcz czerwony czysty 350 ml (SEL) • Klopsy z indyka w sosie pomidorowym 220 g (GLU, SEL) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 80 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z twarogiem, serem żółtym i dżemem nisko-słodzonym | Jabłko | Herbata** • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Oliwa z oliwek 8 g • Twaróg półtłusty 100 g (MLE) • Dżem truskawkowy nisko-słodzony 30 g • Ser żółty 40 g (MLE) • Jabłko 150 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ

Wartości odżywcze: Energia 2047 kcal | Białko 119.5 g | Tłuszcz 84.6 g | Węglowodany 180.1 g | Błonnik 27.0 g

niedziela 02.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Kanapki ze schabem i serkiem homogenizowanym • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) • Ogórek 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Barszcz biały z jajkiem | Gulasz wołowy z warzywami | Kasza pęczak gotowana | Fasolka szparagowa | Marchew gotowana | Kompot** • Barszcz biały z jajkiem 350 ml (GLU, MLE, JAJ) • Gulasz wołowy z warzywami (marchew, cukinia) 200 g (SEL) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Fasolka szparagowa gotowana 200 g • Marchew gotowana 60 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SEL	**Bułka pszenna z polędwicą drobiową i serem żółtym | Pomidor | Herbata** • Bułka pszenna 100 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Pomidor 100 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2301 kcal | Białko 123.5 g | Tłuszcz 86.5 g | Węglowodany 252.6 g | Błonnik 26.6 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Kanapki ze schabem i serkiem homogenizowanym • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) • Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Barszcz biały z jajkiem | Gulasz wołowy z warzywami | Ryż biały gotowany | Fasolka szparagowa | Marchew gotowana | Kompot** • Barszcz biały z jajkiem 350 ml (GLU, MLE, JAJ) • Gulasz wołowy z warzywami (marchew, cukinia) 200 g (SEL) • Ryż biały gotowany 180 g • Fasolka szparagowa gotowana 200 g • Marchew gotowana 60 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SEL	**Bułka pszenna z polędwicą drobiową i serem żółtym | Pomidor | Herbata** • Bułka pszenna 100 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2186 kcal | Białko 116.1 g | Tłuszcz 79.6 g | Węglowodany 242.5 g | Błonnik 23.1 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Kanapki ze schabem i serkiem homogenizowanym • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Chleb żytni razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g • Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) • Ogórek 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Barszcz biały z jajkiem | Gulasz wołowy z warzywami | Kasza pęczak gotowana | Fasolka szparagowa | Marchew gotowana | Kompot** • Barszcz biały z jajkiem 350 ml (GLU, MLE, JAJ) • Gulasz wołowy z warzywami (marchew, cukinia) 200 g (SEL) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Fasolka szparagowa gotowana 200 g • Marchew gotowana 60 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SEL	**Bułka pszenna z polędwicą drobiową i serem żółtym | Pomidor | Herbata** • Bułka grahamka 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 8 g • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Pomidor 100 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2209 kcal | Białko 123.5 g | Tłuszcz 81.3 g | Węglowodany 222.3 g | Błonnik 28.7 g

poniedziałek 03.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku | Kanapki z twarogiem i szynką z indyka | Mix sałat • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Ser twarogowy chudy 80 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Mix sałat 75 g • Oliwa z oliwek 5 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną | Kurczak pieczony bez skóry | Ziemniaki gotowane | Brokuł z marchewką | Kompot** • Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną gotowaną 350 ml (SEL) • Kurczak pieczony bez skóry 180 g • Ziemniaki gotowane 200 g • Brokuł gotowany 150 g • Marchew gotowana 60 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot wiśniowo-truskawkowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: SEL	**Kanapki z jajkiem, mozzarellą i serem żółtym | Pomidor | Ogórek kiszony | Herbata** • Bułka pszenna 100 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Ser mozzarella 30 g (MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Pomidor 100 g • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ

Wartości odżywcze: Energia 2158 kcal | Białko 126.5 g | Tłuszcz 79.4 g | Węglowodany 241.0 g | Błonnik 24.2 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku | Kanapki z twarogiem i szynką z indyka | Mix sałat • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Ser twarogowy chudy 80 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Mix sałat 75 g • Oliwa z oliwek 5 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną | Kurczak pieczony bez skóry | Ziemniaki gotowane | Brokuł z marchewką | Kompot** • Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną gotowaną 350 ml (SEL) • Kurczak pieczony bez skóry 180 g • Ziemniaki gotowane 200 g • Brokuł gotowany 150 g • Marchew gotowana 60 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot wiśniowo-truskawkowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: SEL	**Kanapki z jajkiem, mozzarellą i serem żółtym | Pomidor | Ogórek kiszony | Herbata** • Bułka pszenna 100 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Ser mozzarella 30 g (MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ

Wartości odżywcze: Energia 2050 kcal | Białko 118.9 g | Tłuszcz 73.0 g | Węglowodany 231.4 g | Błonnik 21.1 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi | Kanapki z twarogiem i szynką z indyka | Mix sałat • Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Oliwa z oliwek 8 g • Ser twarogowy chudy 80 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Mix sałat 75 g • Oliwa z oliwek 5 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną | Kurczak pieczony bez skóry | Kasza gryczana gotowana | Brokuł z marchewką | Kompot** • Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną gotowaną 350 ml (SEL) • Kurczak pieczony bez skóry 180 g • Kasza gryczana gotowana 160 g • Brokuł gotowany 150 g • Marchew gotowana 60 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot wiśniowo-truskawkowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: SEL	**Kanapki z jajkiem, mozzarellą i serem żółtym | Pomidor | Ogórek kiszony | Herbata** • Bułka grahamka 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 8 g • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Ser mozzarella 30 g (MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Pomidor 100 g • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ

Wartości odżywcze: Energia 2072 kcal | Białko 126.5 g | Tłuszcz 74.6 g | Węglowodany 212.1 g | Błonnik 26.1 g

wtorek 04.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną | Kanapki z pastą z polędwicy drobiowej i twarożku • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb graham 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Pasta z polędwicy drobiowej i twarożku z koperkiem 120 g (MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU) • Sałata lodowa 30 g • Ogórek 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ORZ, SEZ, DWU	**Zupa jarzynowa z makaronem | Mintaj pieczony w ziołach | Ryż brązowy gotowany | Fasolka szparagowa | Sałatka z kapusty pekińskiej | Kompot** • Zupa jarzynowa z makaronem gotowanym 350 ml (GLU, SEL) • Mintaj pieczony w ziołach 240 g (RYB) • Ryż brązowy gotowany 180 g • Fasolka szparagowa gotowana 150 g • Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, RYB, SEL	**Galaretka drobiowa z warzywami | Chleb graham | Serek wiejski | Herbata** • Galaretka drobiowa z warzywami 180 g • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Serek wiejski 100 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Sałata lodowa 30 g • Ogórek 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ

Wartości odżywcze: Energia 2112 kcal | Białko 136.9 g | Tłuszcz 75.4 g | Węglowodany 216.9 g | Błonnik 31.2 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną | Kanapki z pastą z polędwicy drobiowej i twarożku • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb graham 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Pasta z polędwicy drobiowej i twarożku z koperkiem 120 g (MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU) • Sałata lodowa 30 g • Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa z makaronem | Mintaj pieczony w ziołach | Ryż biały gotowany | Fasolka szparagowa | Marchew gotowana z natką | Kompot** • Zupa jarzynowa z makaronem gotowanym 350 ml (GLU, SEL) • Mintaj pieczony w ziołach 240 g (RYB) • Ryż biały gotowany 180 g • Fasolka szparagowa gotowana 150 g • Marchew gotowana z natką 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, RYB, SEL	**Galaretka drobiowa z warzywami | Chleb graham | Serek wiejski | Herbata** • Galaretka drobiowa z warzywami 180 g • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Serek wiejski 100 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Sałata lodowa 30 g • Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ

Wartości odżywcze: Energia 2006 kcal | Białko 128.7 g | Tłuszcz 69.4 g | Węglowodany 208.2 g | Błonnik 27.1 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi | Kanapki z pastą z polędwicy drobiowej i twarożku • Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) • Chleb graham 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Oliwa z oliwek 10 g • Pasta z polędwicy drobiowej i twarożku z koperkiem 120 g (MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU) • Sałata lodowa 30 g • Ogórek 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ORZ, SEZ, DWU	**Zupa jarzynowa z makaronem | Mintaj pieczony w ziołach | Ryż brązowy gotowany | Fasolka szparagowa | Sałatka z kapusty pekińskiej | Kompot** • Zupa jarzynowa z makaronem gotowanym 350 ml (GLU, SEL) • Mintaj pieczony w ziołach 240 g (RYB) • Ryż brązowy gotowany 180 g • Fasolka szparagowa gotowana 150 g • Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, RYB, SEL	**Galaretka drobiowa z warzywami | Chleb graham | Serek wiejski | Herbata** • Galaretka drobiowa z warzywami 180 g • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Serek wiejski 100 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Sałata lodowa 30 g • Ogórek 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ

Wartości odżywcze: Energia 2028 kcal | Białko 136.9 g | Tłuszcz 70.9 g | Węglowodany 190.9 g | Błonnik 33.7 g

środa 05.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Kanapki z serkiem wiejskim i serem żółtym • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Serek wiejski 100 g (MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Pomidor 100 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE	**Zupa brokułowa z zacierką | Schab pieczony w ziołach | Kasza pęczak gotowana | Brokuł gotowany | Kompot** • Zupa brokułowa z zacierką 350 ml (GLU, MLE, SEL) • Schab pieczony w ziołach 180 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, DWU	**Bułka grahamka z szynką drobiową i serem Tartare | Pomidor | Herbata** • Bułka grahamka 70 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Serek Tartare 60 g (MLE) • Ser żółty 20 g (MLE) • Pomidor 100 g • Rzodkiewka 50 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2136 kcal | Białko 123.9 g | Tłuszcz 86.9 g | Węglowodany 210.5 g | Błonnik 28.5 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Kanapki z serkiem wiejskim i serem żółtym • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Chleb pszenny 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Serek wiejski 100 g (MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE	**Zupa brokułowa z zacierką | Schab pieczony w ziołach | Ryż biały gotowany | Brokuł gotowany | Kompot** • Zupa brokułowa z zacierką 350 ml (GLU, MLE, SEL) • Schab pieczony w ziołach 180 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Ryż biały gotowany 180 g • Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, DWU	**Bułka grahamka z szynką drobiową i serem Tartare | Pomidor | Herbata** • Bułka grahamka 70 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Serek Tartare 60 g (MLE) • Ser żółty 20 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Sałata masłowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2029 kcal | Białko 116.5 g | Tłuszcz 79.9 g | Węglowodany 202.1 g | Błonnik 24.8 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kakao naturalne | Kanapki z serkiem wiejskim i serem żółtym • Kakao naturalne 200 ml (MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g • Serek wiejski 100 g (MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Pomidor 100 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE	**Zupa brokułowa z zacierką | Schab pieczony w ziołach | Kasza pęczak gotowana | Brokuł gotowany | Kompot** • Zupa brokułowa z zacierką 350 ml (GLU, MLE, SEL) • Schab pieczony w ziołach 180 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, DWU	**Bułka grahamka z szynką drobiową i serem Tartare | Pomidor | Herbata** • Bułka grahamka 70 g (GLU) • Oliwa z oliwek 8 g • Szynka drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Serek Tartare 60 g (MLE) • Ser żółty 20 g (MLE) • Pomidor 100 g • Rzodkiewka 50 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2051 kcal | Białko 123.9 g | Tłuszcz 81.7 g | Węglowodany 185.2 g | Błonnik 30.8 g

czwartek 06.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku | Kanapki z polędwicą drobiową na chlebie pszennym • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenny 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Rzodkiewka 50 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa klarowna | Indyk duszony w warzywach | Kasza pęczak gotowana | Fasolka szparagowa | Kompot** • Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL) • Indyk duszony w warzywach bez obsmażania 200 g (SEL) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z polędwicą drobiową i serem żółtym | Ogórek kiszony | Pomidor | Jabłko | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Pomidor 100 g • Jabłko 130 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2104 kcal | Białko 124.1 g | Tłuszcz 68.0 g | Węglowodany 243.8 g | Błonnik 29.4 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku | Kanapki z polędwicą drobiową na chlebie pszennym • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenny 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Sałata masłowa 30 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa klarowna | Indyk duszony w warzywach | Ryż biały gotowany | Fasolka szparagowa | Kompot** • Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL) • Indyk duszony w warzywach bez obsmażania 200 g (SEL) • Ryż biały gotowany 180 g • Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z polędwicą drobiową i serem żółtym | Ogórek kiszony | Pomidor | Jabłko | Herbata** • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Pomidor bez skóry 100 g • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 1999 kcal | Białko 116.7 g | Tłuszcz 62.6 g | Węglowodany 234.0 g | Błonnik 25.6 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi | Kanapki z polędwicą drobiową na chlebie pszennym • Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) • Chleb żytni razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Rzodkiewka 50 g • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa klarowna | Indyk duszony w warzywach | Kasza pęczak gotowana | Fasolka szparagowa | Kompot** • Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL) • Indyk duszony w warzywach bez obsmażania 200 g (SEL) • Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) • Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z polędwicą drobiową i serem żółtym | Ogórek kiszony | Pomidor | Jabłko | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Oliwa z oliwek 8 g • Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Pomidor 100 g • Jabłko 130 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2020 kcal | Białko 124.1 g | Tłuszcz 63.9 g | Węglowodany 214.5 g | Błonnik 31.8 g

piątek 07.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi | Kanapki z pastą z łososia i twarożku • Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Pasta z łososia z twarożkiem 100 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 30 g • Pomidor 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Zupa krem z warzyw | Kurczak pieczony ze szpinakiem | Ryż brązowy gotowany | Kompot** • Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE) • Kurczak pieczony bez skóry 200 g • Szpinak gotowany z oliwą 120 g • Ryż brązowy gotowany 160 g • Oliwa z oliwek 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: MLE	**Kanapki z jajkiem i schabem | Ogórek małosolny | Jabłko | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Ogórek małosolny 80 g • Jabłko 150 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2135 kcal | Białko 127.2 g | Tłuszcz 79.3 g | Węglowodany 222.6 g | Błonnik 29.9 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi | Kanapki z pastą z łososia i twarożku • Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Pasta z łososia z twarożkiem 100 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 30 g • Pomidor bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Zupa krem z warzyw | Kurczak pieczony ze szpinakiem | Ryż biały gotowany | Kompot** • Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE) • Kurczak pieczony bez skóry 200 g • Szpinak gotowany z oliwą 120 g • Ryż biały gotowany 160 g • Oliwa z oliwek 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: MLE	**Kanapki z jajkiem i schabem | Ogórek małosolny | Jabłko | Herbata** • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Ogórek małosolny bez skóry 80 g • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2028 kcal | Białko 119.6 g | Tłuszcz 73.0 g | Węglowodany 213.7 g | Błonnik 26.0 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi | Kanapki z pastą z łososia i twarożku • Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) • Chleb żytni razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g • Pasta z łososia z twarożkiem 100 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 30 g • Pomidor 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Zupa krem z warzyw | Kurczak pieczony ze szpinakiem | Ryż brązowy gotowany | Kompot** • Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE) • Kurczak pieczony bez skóry 200 g • Szpinak gotowany z oliwą 120 g • Ryż brązowy gotowany 160 g • Oliwa z oliwek 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: MLE	**Kanapki z jajkiem i schabem | Ogórek małosolny | Jabłko | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Oliwa z oliwek 8 g • Jajko gotowane 56 g (JAJ) • Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU) • Ogórek małosolny 80 g • Jabłko 150 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2050 kcal | Białko 127.2 g | Tłuszcz 74.5 g | Węglowodany 195.9 g | Błonnik 32.3 g

sobota 08.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku | Kanapki z twarożkiem z koperkiem • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenny 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Sałata lodowa 30 g • Pomidor 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa klarowna | Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym | Ziemniaki gotowane | Marchew gotowana | Brokuł gotowany | Kompot** • Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL) • Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 200 g (GLU, SEL) • Ziemniaki gotowane 200 g • Marchew gotowana z koperkiem 150 g • Brokuł gotowany 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z szynką z indyka i serem żółtym | Pomidor | Ogórek kiszony | Herbata** • Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Pomidor 100 g • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2290 kcal | Białko 117.1 g | Tłuszcz 89.7 g | Węglowodany 244.3 g | Błonnik 26.0 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku | Kanapki z twarożkiem z koperkiem • Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenny 120 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Sałata lodowa 30 g • Pomidor bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa klarowna | Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym | Ziemniaki gotowane | Marchew gotowana | Brokuł gotowany | Kompot** • Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL) • Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 200 g (GLU, SEL) • Ziemniaki gotowane 200 g • Marchew gotowana z koperkiem 150 g • Brokuł gotowany 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z szynką z indyka i serem żółtym | Pomidor | Ogórek kiszony | Herbata** • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2176 kcal | Białko 110.1 g | Tłuszcz 82.5 g | Węglowodany 234.5 g | Błonnik 22.6 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi | Kanapki z twarożkiem z koperkiem • Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) • Chleb żytni razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g • Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Sałata lodowa 30 g • Pomidor 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU	**Zupa jarzynowa klarowna | Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym | Kasza gryczana gotowana | Marchew gotowana | Brokuł gotowany | Kompot** • Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL) • Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 200 g (GLU, SEL) • Kasza gryczana gotowana 160 g • Szpinak gotowany 120 g • Brokuł gotowany 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, SEL	**Kanapki z szynką z indyka i serem żółtym | Pomidor | Ogórek kiszony | Herbata** • Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) • Oliwa z oliwek 8 g • Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 40 g (MLE) • Pomidor 100 g • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2198 kcal | Białko 117.1 g | Tłuszcz 84.3 g | Węglowodany 215.0 g | Błonnik 28.1 g

niedziela 09.08.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kawa zbożowa | Kanapki z pastą z łososia na chlebie pszenno-żytnim • Kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenno-żytni 130 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Pasta z łososia z twarożkiem 80 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 30 g • Rzodkiewka 50 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Zupa krem z warzyw | Pierogi z białym serem | Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką | Kompot** • Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE) • Pierogi z białym serem gotowane 280 g (GLU, JAJ, MLE) • Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	**Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym | Pomidor | Jabłko | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 60 g (MLE) • Pomidor 100 g • Jabłko 180 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2137 kcal | Białko 91.5 g | Tłuszcz 87.9 g | Węglowodany 238.8 g | Błonnik 27.8 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kawa zbożowa | Kanapki z pastą z łososia na chlebie pszenno-żytnim • Kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenno-żytni 130 g (GLU) • Masło ekstra 20 g (MLE) • Pasta z łososia z twarożkiem 80 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 30 g • Sałata masłowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Zupa krem z warzyw | Pierogi z białym serem | Marchew gotowana z natką | Kompot** • Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE) • Pierogi z białym serem gotowane 280 g (GLU, JAJ, MLE) • Marchew gotowana z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	**Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym | Pomidor | Jabłko | Herbata** • Chleb pszenny 90 g (GLU) • Masło ekstra 15 g (MLE) • Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 60 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Ogórek kiszony bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2030 kcal | Białko 86.0 g | Tłuszcz 80.9 g | Węglowodany 229.2 g | Błonnik 24.2 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kawa zbożowa | Kanapki z pastą z łososia na chlebie pszenno-żytnim • Kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE) • Chleb pszenno-żytni 130 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g • Pasta z łososia z twarożkiem 80 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 30 g • Rzodkiewka 50 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	**Zupa krem z warzyw | Pierogi z białym serem | Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką | Kompot** • Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE) • Pierogi z białym serem gotowane 280 g (GLU, JAJ, MLE) • Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g • Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	**Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym | Pomidor | Jabłko | Herbata** • Chleb żytni razowy 90 g (GLU) • Oliwa z oliwek 8 g • Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU) • Ser żółty 60 g (MLE) • Pomidor 100 g • Jabłko 180 g • Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU

Wartości odżywcze: Energia 2052 kcal | Białko 91.5 g | Tłuszcz 82.6 g | Węglowodany 210.1 g | Błonnik 30.0 g