Jadłospis dekadowy 09.10.2026 – 18.10.2026

Piątek 09.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350 g (MLE, GLU) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Twaróg półtłusty z rzodkiewką 80 g (MLE) • Pomidor 100 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (MLE) • Mintaj pieczony w ziołach 260 g (RYB, GLU) • Ryż biały gotowany 200 g • Groszek zielony gotowany 120 g • Marchew gotowana 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	Galaretka drobiowa z warzywami 180 g • Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 60 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2216 kcal | Białko 136.4 g | Tłuszcz 59.5 g | Węglowodany 294.2 g | Błonnik 30.1 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350 g (MLE, GLU) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Twaróg półtłusty z ogórkiem szklarniowym bez skóry 80 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Ogórek szklarniowy bez skóry 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (MLE) • Mintaj pieczony w ziołach 260 g (RYB, GLU) • Ryż biały gotowany 200 g • Groszek zielony gotowany 120 g • Marchew gotowana 180 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	Galaretka drobiowa z warzywami 180 g • Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 60 g (MLE) • Fasolka szparagowa gotowana 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2299 kcal | Białko 136.3 g | Tłuszcz 58.0 g | Węglowodany 318.3 g | Błonnik 25.4 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 g (GLU, MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Twaróg półtłusty z rzodkiewką 80 g (MLE) • Pomidor 100 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (MLE) • Mintaj pieczony w ziołach 260 g (RYB, GLU) • Ryż brązowy gotowany 200 g • Groszek zielony gotowany 120 g • Cukinia duszona 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB	Galaretka drobiowa z warzywami 180 g • Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Ser wiejski 60 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2209 kcal | Białko 137.3 g | Tłuszcz 64.6 g | Węglowodany 279.1 g | Błonnik 38.4 g

Sobota 10.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Jajko na twardo 150 g (JAJ) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) • Sałata lodowa 40 g • Pomidor 100 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa koperkowa z zacierką 350 g (GLU) • Schab pieczony w ziołach 200 g • Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU) • Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 180 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka wieprzowa 70 g (GLU, SOJ) • Ser żółty 30 g (MLE) • Ogórek świeży 80 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2291 kcal | Białko 134.3 g | Tłuszcz 96.8 g | Węglowodany 214.3 g | Błonnik 33.0 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Jajko na twardo 150 g (JAJ) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) • Sałata lodowa 40 g • Pomidor bez skóry 100 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa koperkowa z zacierką 350 g (GLU) • Schab pieczony w ziołach 200 g • Ryż biały gotowany 200 g • Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 260 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka wieprzowa 70 g (GLU, SOJ) • Ser żółty 30 g (MLE) • Cukinia duszona 80 g • Fasolka szparagowa gotowana 215 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2478 kcal | Białko 134.2 g | Tłuszcz 97.0 g | Węglowodany 262.8 g | Błonnik 26.0 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Jajko na twardo 150 g (JAJ) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) • Sałata lodowa 40 g • Pomidor 100 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa koperkowa z zacierką 350 g (GLU) • Schab pieczony w ziołach 200 g • Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU) • Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 180 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Szynka wieprzowa 70 g (GLU, SOJ) • Ser żółty 30 g (MLE) • Ogórek świeży 80 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2257 kcal | Białko 127.8 g | Tłuszcz 97.8 g | Węglowodany 211.0 g | Błonnik 33.9 g

Niedziela 11.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z ryżem 350 g (MLE) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, SEL) • Indyk duszony w sosie własnym 230 g • Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU) • Kalafior gotowany 150 g • Marchew gotowana 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, SEL	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta z makreli wędzonej 60 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 40 g • Pomidor 100 g • Ogórek świeży 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB

Wartości odżywcze: Energia 2151 kcal | Białko 122.0 g | Tłuszcz 69.4 g | Węglowodany 257.6 g | Błonnik 33.7 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z ryżem 350 g (MLE) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, SEL) • Indyk duszony w sosie własnym 230 g • Ryż biały gotowany 200 g • Kalafior gotowany 230 g • Marchew gotowana 160 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, SEL	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta z szynki drobiowej 60 g (SOJ, GLU) • Sałata lodowa 40 g • Pomidor bez skóry 100 g • Cukinia duszona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2234 kcal | Białko 121.4 g | Tłuszcz 59.8 g | Węglowodany 300.9 g | Błonnik 25.0 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z ryżem 350 g (MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, SEL) • Indyk duszony w sosie własnym 230 g • Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU) • Kalafior gotowany 150 g • Cukinia duszona 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, SEL	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Pasta z makreli wędzonej 60 g (RYB, MLE) • Sałata lodowa 40 g • Pomidor 100 g • Ogórek świeży 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB

Wartości odżywcze: Energia 2126 kcal | Białko 119.4 g | Tłuszcz 71.6 g | Węglowodany 247.6 g | Błonnik 37.3 g

Poniedziałek 12.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Omlet z warzywami 220 g (JAJ, MLE) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pomidor 100 g • Papryka czerwona 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa krem z marchewki i imbiru 350 g (MLE) • Kurczak duszony ze szpinakiem bez skóry 230 g • Ryż brązowy gotowany 200 g • Cukinia duszona 120 g • Buraczki duszone 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: MLE	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Marchew surowa 80 g • Sałata lodowa 40 g • Rzodkiewka 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2245 kcal | Białko 121.3 g | Tłuszcz 89.6 g | Węglowodany 243.0 g | Błonnik 38.3 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Omlet z warzywami 220 g (JAJ, MLE) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa krem z marchewki i imbiru 350 g (MLE) • Kurczak duszony ze szpinakiem bez skóry 230 g • Ryż biały gotowany 200 g • Cukinia duszona 120 g • Buraczki duszone 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: MLE	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Marchew gotowana 80 g • Sałata lodowa 40 g • Fasolka szparagowa gotowana 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2303 kcal | Białko 120.8 g | Tłuszcz 86.5 g | Węglowodany 264.2 g | Błonnik 27.8 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Omlet z warzywami 220 g (JAJ, MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Pomidor 100 g • Papryka czerwona 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa krem z marchewki i imbiru 350 g (MLE) • Kurczak duszony ze szpinakiem bez skóry 230 g • Ryż brązowy gotowany 200 g • Cukinia duszona 120 g • Brokuł gotowany 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: MLE	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Marchew surowa 80 g • Sałata lodowa 40 g • Rzodkiewka 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2217 kcal | Białko 119.1 g | Tłuszcz 92.0 g | Węglowodany 230.8 g | Błonnik 42.8 g

Wtorek 13.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną 350 g (MLE) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) • Pomidor 100 g • Marchew surowa 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE) • Klopsy wołowo-wieprzowe pieczone 180 g (GLU, JAJ) • Ziemniaki gotowane 250 g • Buraczki duszone 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 60 g (SOJ, GLU) • Ser żółty 30 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2189 kcal | Białko 103.0 g | Tłuszcz 75.3 g | Węglowodany 282.0 g | Błonnik 29.3 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną 350 g (MLE) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Marchew gotowana 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE) • Klopsy wołowo-wieprzowe pieczone 180 g (GLU, JAJ) • Ziemniaki gotowane 250 g • Buraczki duszone 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 60 g (SOJ, GLU) • Ser żółty 30 g (MLE) • Fasolka szparagowa gotowana 180 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2286 kcal | Białko 104.8 g | Tłuszcz 74.0 g | Węglowodany 307.3 g | Błonnik 26.9 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 g (GLU, MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) • Pomidor 100 g • Marchew surowa 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE) • Klopsy wołowo-wieprzowe pieczone 180 g (GLU, JAJ) • Kasza gryczana gotowana 250 g (GLU) • Brokuł gotowany 120 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 60 g (SOJ, GLU) • Ser żółty 30 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2237 kcal | Białko 105.6 g | Tłuszcz 81.4 g | Węglowodany 278.4 g | Błonnik 38.8 g

Środa 14.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Jajecznica na maśle 150 g (JAJ, MLE) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pomidor 100 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, MLE) • Pierogi z białym serem gotowane 300 g (GLU, MLE, JAJ) • Śmietana 12% 30 g (MLE) • Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 100 g • Buraczki duszone 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Twaróg półtłusty 80 g (MLE) • Dżem niskosłodzony 20 g • Ogórek świeży 80 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2229 kcal | Białko 88.6 g | Tłuszcz 87.9 g | Węglowodany 277.8 g | Błonnik 26.9 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Jajecznica na maśle 150 g (JAJ, MLE) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, MLE) • Pierogi z białym serem gotowane 300 g (GLU, MLE, JAJ) • Śmietana 12% 30 g (MLE) • Marchew gotowana 180 g • Buraczki duszone 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Twaróg półtłusty 80 g (MLE) • Dżem niskosłodzony 20 g • Cukinia duszona 80 g • Fasolka szparagowa gotowana 160 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2358 kcal | Białko 90.8 g | Tłuszcz 86.6 g | Węglowodany 310.4 g | Błonnik 26.3 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Jajecznica na maśle 150 g (JAJ, MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Pomidor 100 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, MLE) • Kasza gryczana z twarogiem 300 g (MLE, GLU) • Jogurt naturalny 2% 30 g (MLE) • Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 100 g • Brokuł gotowany 80 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Twaróg półtłusty 80 g (MLE) • Dżem niskosłodzony 20 g • Ogórek świeży 80 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2030 kcal | Białko 92.8 g | Tłuszcz 81.2 g | Węglowodany 235.4 g | Błonnik 35.3 g

Czwartek 15.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Naleśniki z twarogiem i jabłkiem duszonym z cynamonem 280 g (GLU, MLE, JAJ) • Kakao naturalne na mleku 250 g (MLE) • Chleb graham 60 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 20 g (SOJ, GLU) Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE, SOJ	Zupa krem z kalafiora 350 g (MLE) • Kotlety z dorsza pieczone w ziołach 220 g (RYB, GLU, JAJ) • Ziemniaki gotowane 280 g • Szpinak duszony 150 g • Brokuł gotowany 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE, RYB	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Rzodkiewka 50 g • Sałata lodowa 40 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2316 kcal | Białko 124.3 g | Tłuszcz 76.3 g | Węglowodany 291.9 g | Błonnik 33.8 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Naleśniki z twarogiem i gruszką gotowaną z cynamonem 280 g (GLU, MLE, JAJ) • Kakao naturalne na mleku 250 g (MLE) • Chleb pszenny jasny 60 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 20 g (SOJ, GLU) Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE, SOJ	Zupa krem z kalafiora 350 g (MLE) • Kotlety z dorsza pieczone w ziołach 220 g (RYB, GLU, JAJ) • Ziemniaki gotowane 280 g • Szpinak duszony 150 g • Brokuł gotowany 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE, RYB	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Fasolka szparagowa gotowana 110 g • Sałata lodowa 40 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2335 kcal | Białko 123.1 g | Tłuszcz 73.9 g | Węglowodany 304.3 g | Błonnik 31.3 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Omlet z twarogiem i cynamonem 280 g (JAJ, MLE) • Kakao naturalne na mleku 250 g (MLE) • Chleb razowy 60 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 20 g (SOJ, GLU) Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE, SOJ	Zupa krem z kalafiora 350 g (MLE) • Kotlety z dorsza pieczone w ziołach 220 g (RYB, GLU, JAJ) • Kasza gryczana gotowana 280 g (GLU) • Szpinak duszony 150 g • Brokuł gotowany 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE, RYB	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Rzodkiewka 50 g • Sałata lodowa 40 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2314 kcal | Białko 139.0 g | Tłuszcz 93.2 g | Węglowodany 237.9 g | Błonnik 37.9 g

Piątek 16.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Parówki z indyka 100 g (GLU, SOJ, MLE) • Zupa mleczna z kaszą manną 350 g (MLE) • Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ogórek świeży 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ	Zupa fasolowa z wkładką 350 g • Klopsy z indyka pieczone w sosie własnym 180 g (GLU, JAJ) • Kasza pęczak gotowana 160 g (GLU) • Marchew gotowana z groszkiem 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ	Kanapki z twarogiem i dżemem niskosłodzonym 180 g (GLU, MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2262 kcal | Białko 118.6 g | Tłuszcz 77.4 g | Węglowodany 276.4 g | Błonnik 36.8 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Parówki z indyka 100 g (GLU, SOJ, MLE) • Zupa mleczna z kaszą manną 350 g (MLE) • Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Cukinia duszona 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ	Zupa fasolowa z wkładką 350 g • Klopsy z indyka pieczone w sosie własnym 180 g (GLU, JAJ) • Ryż biały gotowany 160 g • Marchew gotowana z groszkiem 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ	Kanapki z twarogiem i dżemem niskosłodzonym 180 g (GLU, MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2334 kcal | Białko 117.3 g | Tłuszcz 76.5 g | Węglowodany 296.4 g | Błonnik 30.4 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Szynka drobiowa 100 g (SOJ, GLU) • Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 g (GLU, MLE) • Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Ogórek świeży 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ	Zupa fasolowa z wkładką 350 g • Klopsy z indyka pieczone w sosie własnym 180 g (GLU, JAJ) • Kasza pęczak gotowana 160 g (GLU) • Fasolka szparagowa gotowana 150 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ	Kanapki z twarogiem i dżemem niskosłodzonym 180 g (GLU, MLE) • Ser żółty 30 g (MLE) • Sałata lodowa 30 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2160 kcal | Białko 120.0 g | Tłuszcz 69.4 g | Węglowodany 268.3 g | Błonnik 40.1 g

Sobota 17.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Pomidor 100 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Barszcz czerwony czysty 350 g • Gulasz wołowy z warzywami 250 g • Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU) • Cukinia duszona 150 g • Marchew gotowana 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 80 g (SOJ, GLU) • Ser żółty 30 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2106 kcal | Białko 113.7 g | Tłuszcz 69.8 g | Węglowodany 260.3 g | Błonnik 35.2 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Barszcz czerwony czysty 350 g • Gulasz wołowy z warzywami 250 g • Ryż biały gotowany 200 g • Cukinia duszona 150 g • Marchew gotowana 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 80 g (SOJ, GLU) • Ser żółty 30 g (MLE) • Fasolka szparagowa gotowana 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2228 kcal | Białko 112.1 g | Tłuszcz 67.9 g | Węglowodany 296.6 g | Błonnik 25.3 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Ser wiejski 80 g (MLE) • Pomidor 100 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE	Barszcz czerwony czysty 350 g • Gulasz wołowy z warzywami 250 g • Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU) • Cukinia duszona 150 g • Cukinia duszona 100 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Szynka drobiowa 80 g (SOJ, GLU) • Ser żółty 30 g (MLE) • Ogórek kiszony 80 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ

Wartości odżywcze: Energia 2079 kcal | Białko 111.4 g | Tłuszcz 72.0 g | Węglowodany 251.0 g | Błonnik 38.6 g

Niedziela 18.10.2026

D01 – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) • Chleb graham 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta jajeczna z szczypiorkiem 60 g (JAJ, MLE) • Pomidor 100 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Rosół z kurczaka z makaronem 350 g (GLU) • Kurczak pieczony w ziołach bez skóry 220 g • Ziemniaki gotowane 280 g • Brokuł gotowany 180 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb graham 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Ogórek świeży 80 g • Sałata lodowa 40 g • Rzodkiewka 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2255 kcal | Białko 136.9 g | Tłuszcz 78.3 g | Węglowodany 249.9 g | Błonnik 28.9 g

D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) • Chleb pszenny jasny 120 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Pasta jajeczna z szczypiorkiem 60 g (JAJ, MLE) • Pomidor bez skóry 100 g • Ogórek szklarniowy bez skóry 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Rosół z kurczaka z makaronem 350 g (GLU) • Kurczak pieczony w ziołach bez skóry 220 g • Ziemniaki gotowane 280 g • Brokuł gotowany 260 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb pszenny jasny 100 g (GLU) • Masło ekstra 10 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Cukinia duszona 80 g • Sałata lodowa 40 g • Fasolka szparagowa gotowana 160 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2356 kcal | Białko 140.6 g | Tłuszcz 77.3 g | Węglowodany 274.0 g | Błonnik 27.0 g

D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) • Chleb razowy 120 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Pasta jajeczna z szczypiorkiem 60 g (JAJ, MLE) • Pomidor 100 g • Papryka czerwona 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE	Rosół z kurczaka z makaronem 350 g (GLU) • Kurczak pieczony w ziołach bez skóry 220 g • Kasza gryczana gotowana 280 g (GLU) • Brokuł gotowany 180 g • Olej rzepakowy 10 g • Kompot owocowy b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU	Chleb razowy 100 g (GLU) • Oliwa z oliwek 10 g (MLE) • Ser żółty 50 g (MLE) • Ogórek świeży 80 g • Sałata lodowa 40 g • Rzodkiewka 60 g • Herbata czarna b/c 250 g Alergeny w posiłku: GLU, MLE

Wartości odżywcze: Energia 2311 kcal | Białko 138.7 g | Tłuszcz 84.2 g | Węglowodany 250.2 g | Błonnik 37.9 g