

INFORMACJA DLA PACJENTÓW:

Produkty, z których sporządzono potrawy zawierają substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji. Oznaczenie stosowanych alergenów:

- ZBOŻA zawierające gluten(G): G3 – gluten pszenny, G4 gluten żytni, G5 -gluten owsiany, G6 – gluten jęczmienny,
- SKORUPIAKI (SK),
- JAJA (J),
- RYBY(R),
- ORZESZKI ZIEMNE (OZ),
- SOJA (SO),
- MLEKO łącznie z laktozą (M),
- ORZECHY (O): ORZ- orzechy włoskie, OL-laskowe, OP-pekan, ON-nerkowce, OP-pistacje, OM- migdały,
- SELER(S),
- GORCZYCA (GR),
- NASIONA SEZAMU (NS),
- DWUTLENEK SIARKI i siarczyny (DS),
- ŁUBIN (Ł),
- MIĘCZAKI (MI),
- PRODUKTY WĘDLINIARSKIE (1), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję.

JADŁOSPIS OD 24.05.2026 r. DO 06.06.2026 r.

Data: 24.05.2026 r. NIEDZIELA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		
NIEDZIELA		
DIETA PODSTAWOWA (D01)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Ketchup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
Wartości odżywcze: Energia 2120 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 69 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 68 g błonnik 30 g, Sód 2759 mg		
NIEDZIELA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 2010 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 50 g, NKT 14,4 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 106 g błonnik 24,5 g, Sód 2571 mg		

NIEDZIELA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jajko bez białka) 50 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M J</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 1964 kcal, białko ogółem 88,5 g, tłuszcz 45 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 105 g błonnik 24,8 g, Sód 2604 mg</p>					

NIEDZIELA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Kecup 20 g S</p> <p>Musztarda 20g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 40 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Brokuł gotowany z oliwą 200 g <i>(brokuł, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2152 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 69 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry: 37 g błonnik 37 g, Sód 2932 mg</p>					

NIEDZIELA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M J</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2192 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 58 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 107 g błonnik 24 g, Sód 3331 mg</i></p>					

NIEDZIELA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym 300 ml G4 <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Kecup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2261 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 65 g, NKT 12,0 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry 78 g błonnik 36 g, Sód 3613 mg</i></p>					

Data: 25.05.2026 r.			PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie		Obiad		Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)				Posiłek dodatkowy	
PONIEDZIAŁEK			DIETA PODSTAWOWA (D01)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>i owsiane błyskawiczne na mleku G5 M 400 ml</p> <p>Chleb pszenno- żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 25 g 1</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Gruszka 100g</p>		<p>Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zieleńią 400 ml M G3 G4 S J <i>(woda, żurek, ziemniaki, jajko, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno- żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	
Wartości odżywcze: Energia 2144 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 60,5 g, NKT 23,7 g, węglowodany ogółem 325 g, w tym cukry: 70 g błonnik 30,5 g, Sód 2568 mg					
PONIEDZIAŁEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	
Wartości odżywcze: Energia 2090 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 56,4 g, NKT 16,6 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry: 38 g błonnik 28,6 g, Sód 1970 mg					

PONIEDZIAŁEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab 50 g 1</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2090 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 56,4 g, NKT 16,6 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry: 38 g błonnik 28,6 g, Sód 1970 mg</i></p>					

PONIEDZIAŁEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatal, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zielenią 400 ml M G3 G4 S J <i>(woda, żurek, ziemniaki, jajko, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2221 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 70,6 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry: 29,6 g błonnik 37 g, Sód 2806 mg</i></p>					

PONIEDZIAŁEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab 50 g 1</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2292 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 65 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 44,5 g błonnik 28,6 g, Sód 2730 mg</i></p>					

PONIEDZIAŁEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 25 g 1</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabelona 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2125 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz 47 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 366 g, w tym cukry 84 g błonnik 44 g, Sód 3180 mg</i></p>					

Data: 26.05.2026 r.			WTOREK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)		Obiad		Kolacja Posiłek dodatkowy	
WTOREK			DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko 100 g		Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100 g M Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biskopki bez cukru 20 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 2150 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 70 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry: 52 g błonnik 33 g, Sód 2676 mg					
WTOREK			DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100g M Bukiet warzyw gotowanych 200g skropione oliwą 5 g <i>(kalafior, brokuł, marchewka, oliwa)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta z dorsza z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biskopki bez cukru 20 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 2073 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz 55 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 333 g, w tym cukry: 60,5 g błonnik 32 g, Sód 2428 mg					

WTOREK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p>		<p>Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Jogurt 100g M</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych 200g <i>(kalafior, brokuł, marchewka)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta z dorsza z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2029 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz 50 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 333 g, w tym cukry: 60,5 g błonnik 32 g, Sód 2429 mg</i></p>					
WTOREK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>		<p>Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>		<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2259 kcal, białko ogółem 108 g, tłuszcz 85 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry: 31 g błonnik 39 g, Sód 2871 mg</i></p>					

WTOREK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlna drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J</p> <p>Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Jogurt 100g M</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych 200g <i>(kalafior, brokuł, marchewka)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta z dorsza z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2331 kcal, białko ogółem 108 g, tłuszcz 69 g, NKT 29 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 67,5 g błonnik 33 g, Sód 3205 mg</i></p>					

WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlna drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym niezabieleną 500 ml G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2236 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 72 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 58 g błonnik 31 g, Sód 3492 mg</i></p>					

Data: 27.05.2026 r.			ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)		Obiad		Kolacja Posiłek dodatkowy	
ŚRODA			DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Ser żółty 25 g M Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna 300 ml Banan 120 g		Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 250 g Gotowany gołąbek 150 g <i>(kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 2095 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 49 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry: 69 g błonnik 26 g, Sód 2622 mg					
ŚRODA			DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Banan 120 g		Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g S <i>(ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie własnym 500g S Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2146 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 49 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry: 69 g błonnik 27 g, Sód 1980 mg					

ŚRODA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J (<i>mleko 2% tł., makaron pszenny</i>) Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Banan 120 g</p>		<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S (<i>woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól</i>) Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g S (<i>ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziółowy, sól</i>) w sosie własnym 500g S Herbata owocowa 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g M (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziółowy</i>) Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2146 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 49 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry: 69 g błonnik 27 g, Sód 1980 mg</i></p>					
ŚRODA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M (<i>kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł.</i>) Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Ser żółty 25 g M Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Hummus 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>		<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S (<i>woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól</i>) Ziemniaki 250 g Gotowany gołąbek 150 g (<i>kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziółowy, sól</i>) w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g (<i>koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki</i>) Herbata owocowa 300 ml</p>		<p>Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziółowy</i>) Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2288 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 55 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 39 g błonnik 36 g, Sód 2976 mg</i></p>					

ŚRODA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J (<i>mleko 2% tł., makaron pszenny</i>) Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S (<i>woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>) Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g S (<i>ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, sól</i>) w sosie własnym 500g S Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g M (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy</i>) Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>	
<p>Wartości odżywcze: Energia 2348 kcal, białko ogółem 131 g, tłuszcz 58 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 75 g błonnik 27 g, Sód 2743 mg</p>			

ŚRODA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J (<i>napój roślinny ryżowy, makaron pszenny</i>) Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina wieprzowa 50 g 1 Hummus 25 g NS Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna 300 ml Banan 120 g</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S (<i>woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>) Ziemniaki 250 g Gotowany gołąbek 150 g (<i>kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól</i>) w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g (<i>koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki</i>) Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g J Wędlina drobiowa 25 g 1 Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g</p>	
<p>Wartości odżywcze: Energia 2226 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 42 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 369 g, w tym cukry 71 g błonnik 33 g, Sód 4496 mg</p>			

Data: 28.05.2026 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
CZWARTEK DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 25 g M Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100 g	Zupa z soczewicy z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(łopatka wieprzowa, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Wafle ryżowe 20 g
Wartości odżywcze: Energia 2076 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 59,4 g, NKT 20,7 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry: 76 g błonnik 37 g, Sód 2996 mg		
CZWARTEK DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 120 g J Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100g	Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł. ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200 g M <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Wafle ryżowe 20 g
Wartości odżywcze: Energia 2057kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 56,5 g, NKT 18,7 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry: 54 g błonnik 29,2 g, Sód 2591 mg		

CZWARTEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 120 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p>	<p>Zupa z brokułowa (różyczki bez łodyg) z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200g M <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Wafle ryżowe 20 g</p>	<p><i>Wartości odżywcze: Energia 1947 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry: 55 g błonnik 29 g, Sód 2659 mg</i></p>
CZWARTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Pomidor 60g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2081 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 68 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry: 29 g błonnik 43 g, Sód 3444 mg</i></p>

CZWARTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami) i makaronem pszennym zabiela na mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200 g M <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Wafle ryżowe 20 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2260 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 65 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 61 g błonnik 29 g, Sód 3350 mg</i></p>					

CZWARTEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami) i makaronem pszennym niezabiela na mlekiem 500 ml G3 J S <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2126 kcal, białko ogółem 80 g, tłuszcz 50 g, NKT 11,5 g, węglowodany ogółem 352 g, w tym cukry 88 g błonnik 38 g, Sód 3738 mg</i></p>					

Data: 29.05.2026 r.		PIĄTEK	
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy	
PIĄTEK		DIETA PODSTAWOWA (D01)	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta jajeczna 100g J M GR <i>(jaja, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek, natka pietruszki /szczypiorek)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100 g	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata czarna 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15g M Ser twaróg z rzodkiewką i natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 2033 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 54,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry: 55 g błonnik 32 g, Sód 2273 mg			
PIĄTEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina drobiowa 50g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 120g	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata czarna 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15g M Ser twaróg z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 1972 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 41 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 57 g błonnik 28 g, Sód 2666 mg			

PIĄTEK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Banan 120g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Ser twaróg z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 1972 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 41 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 57 g błonnik 28 g, Sód 2666 mg</i></p>		
PIĄTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M</p> <p>Chleb graham 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta jajeczna 100g J M GR <i>(jaja, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek, natka pietruszki /szczypiorek)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Ser twaróg z rzodkiewką i natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2110 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 58 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 44,4 g, błonnik 40 g, Sód 3007 mg</i></p>		

PIĄTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Banan 120g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Ser twaróg z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2174 kcal, białko ogółem 122 g, tłuszcz 50 g, NKT 19,5 g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry 74 g błonnik 28 g, Sód 3426 mg</i></p>					

PIĄTEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Zupa z makaronem pszennym na napoju roślinnym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15g</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami niezabelana mlekiem 500 ml S <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2067 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 45 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry 64 g błonnik 38 g, Sód 3533 mg</i></p>					

Data: 30.05.2026 r.			SOBOTA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)		Obiad		Kolacja Posiłek dodatkowy	
SOBOTA			DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek kiszony 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2% tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J Sałata 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Herbatniki 25 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 2043 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 65 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 61 g błonnik 36 g, Sód 2956 mg					
SOBOTA			DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml		Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J 2 <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mleko 2% tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todygi)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g M Herbatniki 25 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 2086 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz 65,9 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 307 g, w tym cukry: 56,6 g błonnik 33,5 g, Sód 2712 mg					

SOBOTA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skóry 60 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, , mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez today)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g M Herbatniki 25 g G3 M J</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2086 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz 65,9 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 307 g, w tym cukry: 56,6 g błonnik 33,5 g, Sód 2712 mg</i></p>		
SOBOTA		
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Jabłko 100g</p> <p>II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser twaróg 50 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2061 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz 67,5 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 290 g, w tym cukry: 41,6 g błonnik 43,4 g, Sód 3108 mg</i></p>		

SOBOTA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skóry 60 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200g M</p>	<p>Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todayi)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M J</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2288 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 74,5 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry 63 g błonnik 33,5 g, Sód 3472 mg</i></p>					

SOBOTA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowym, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym niezabelana mlekiem 500 ml J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Rzodkiewka 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2067 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 56 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 66 g błonnik 35 g, Sód 3754 mg</i></p>					

Data 31.05.2026 r. NIEDZIELA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
NIEDZIELA		
DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Keczup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziółowy)</i> Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2133 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz 66 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry: 62 g błonnik 34 g, Sód 3045 mg		
NIEDZIELA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 50 g M Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i> Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2005 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 45 g, NKT 13,5 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry: 100 g, błonnik 24,4 g, Sód 2434 mg		

NIEDZIELA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2005 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 45 g, NKT 13,5 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry: 100 g, błonnik 24,4 g, Sód 2434 mg</i></p>					
NIEDZIELA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Ketchup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2114 kcal, białko ogółem 113 g, tłuszcz 68 g, NKT 19,3 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry: 28 g, błonnik 35 g, Sód 3133 mg</i></p>					

NIEDZIELA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2207 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 53 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry: 107 g błonnik 24 g, Sód 3197 mg</p>					

NIEDZIELA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, napój roślinny ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Kecup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2145 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 59 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry 64 g, błonnik 40 g, Sód 3830 mg</p>					

Data: 01.06.2026 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
DIETA PODSTAWOWA (D01)		
PONIEDZIAŁEK Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g G6 Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 2047 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 57 g, NKT 14,6 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry: 47 g błonnik 33,6 g, Sód 3043 mg		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
PONIEDZIAŁEK Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g G6 Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todayi, oliwa)</i> Herbata owocowa z 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 1979 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 45,6 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 311 g, w tym cukry 55,67 g : g błonnik 34 g, Sód 2690 mg		

PONIEDZIAŁEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g G6</p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todaygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<i>Wartości odżywcze: Energia 1979 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 45,6 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 311 g, w tym cukry 55,67 g : g błonnik 34 g, Sód 2690 mg</i>					
PONIEDZIAŁEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser żółty 25 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g G6</p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>W sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g</p>			
<i>Wartości odżywcze: Energia 2129 kcal, białko ogółem 106,6 g, tłuszcz 65 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 29 g błonnik 39 g, Sód 2977mg</i>					

PONIEDZIAŁEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g G6</p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2181 kcal, białko ogółem 121 g, tłuszcz 54 g, NKT 18,8 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry 62 g : g błonnik 34 g, Sód 3450 mg</p>					

PONIEDZIAŁEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami niezabieleną 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g G6</p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2072 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 50,5 g, NKT 9,1 g, węglowodany ogółem 338 g, w tym cukry 59 g, błonnik 40 g, Sód 3364 mg</p>					

Data: 02.06.2026 r. WTOREK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
WTOREK DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ryż basmati 200g Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1964 kcal, białko ogółem 91,6 g, tłuszcz 56 g, NKT 17,8, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry: 42,5 g błonnik 27 g, Sód 2549 mg		
WTOREK DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg 80 g M Sałata 20 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ryż basmati 200g Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 51 g, NKT 17,9 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 34 g błonnik 25 g, Sód 2294 mg		

WTOREK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg 80 g M</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 51 g, NKT 17,9 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 34 g błonnik 25 g, Sód 2294 mg</i></p>					
WTOREK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszzone, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Ser żółty 25 g M</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 25 g G3 M J</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2039 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 63,3 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry: 12 g błonnik 32,6g, Sód 3132 mg</i></p>					

WTOREK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg 80 g M</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2227 kcal, białko ogółem 117 g, tłuszcz 60 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 41 g błonnik 25 g, Sód 3054 mg</i></p>					

WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Hummus 30 g NS</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami niezabelana 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 250g</p> <p>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2110 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz 52 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 352 g, w tym cukry 70 g, błonnik 29 g, Sód 3509 mg</i></p>					

Data: 03.06.2026 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
ŚRODA DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta jajeczna 100 g J M GR <i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleńią 500 ml M S <i>(woda, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mleko, czosnek, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ocet, sól)</i> Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Dżem niskosłodzony 30 g Hummus 25 g NS Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2214 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 64,5 g, NKT 18,9 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 88 g błonnik 36 g, Sód 2229 mg		
ŚRODA DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 120 g J Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i> Banan 120 g Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Dżem niskosłodzony 30 g Wędlina drobiowa 25 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2044 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 49,4 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 321 g, w tym cukry 94 g, błonnik 23 g, Sód 2540 mg		

ŚRODA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jaka bez żółtek) 120 g J</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i></p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>	<p><i>Wartości odżywcze: Energia 1935kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 38 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 321 g, w tym cukry 94 g, błonnik 23 g, Sód 2540 mg</i></p>
ŚRODA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta jajeczna 100 g J M GR <i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek)</i></p> <p>Ogórek 30 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez cukru 25 g G3 M J</p>	<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2007 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 58,6 g, NKT 19,6 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 27,6 g, błonnik 33,1g, Sód 2874 mg</i></p>

ŚRODA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i></p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2246 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 58 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry 101 g, błonnik 23 g, Sód 3300 mg</p>					

ŚRODA			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Zupa na napój roślinnym z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami niezabieleną 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2123 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz 57 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 344 g, w tym cukry 72 g, błonnik 36 g, Sód 3113 mg</p>					

Data: 04.06.2026 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
CZWARTEK		
DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)</i> Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i> Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1973 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 55 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 298 g, w tym cukry: 50 g błonnik 37 g, Sód 3533 mg		
CZWARTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab pieczony 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 120 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g M G3 J <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz)</i> Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i> Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2033 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 57,5 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry: 59 g błonnik 34 g, Sód 2739 mg		

CZWARTEK	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab pieczony 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g M G3 J <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtka) 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 1978 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 52 g, NKT 13,5 g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry: 59 g błonnik 34 g, Sód 2739 mg</i></p>		

CZWARTEK	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50g G3 G4</p> <p>Margaryna 8g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Ogórek 10g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g M G3 J <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200 g M <i>(jabłko, marchew, oliwa, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2112 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 66 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 36 g, błonnik 39 g, Sód 3213 mg</i></p>		

CZWARTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab pieczony 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g M G3 J <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2255 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 66 g, NKT 20,5 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 70 g błonnik 34 g, Sód 3465 mg</p>					

CZWARTEK			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Schab pieczony 25 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2141 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 57 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 339 g, w tym cukry 54 g, błonnik 37 g, Sód 4007 mg</p>					

Data: 05.06.2026 r. PIĄTEK		
PIĄTEK		
DIETA PODSTAWOWA (D01)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Duszony klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g J M GR <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 2008 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 58, NKT 16 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 49 g błonnik 33 g, Sód 3200 mg		
PIĄTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koper)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Gotowany klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 1984 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 46 g, NKT 15,0g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry 47,5 g, błonnik 31 g, Sód 3333 mg		

PIĄTEK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowany klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 1984 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 46 g, NKT 15,0g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry 47,5 g, błonnik 31 g, Sód 3333 mg		
PIĄTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 30 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE: Chleb graham 50g G3 G4 Margaryna 8g M Ser twaróg 40g M Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Duszony klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g J M GR <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
Wartości odżywcze: Energia 2001 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 65 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 277 g, w tym cukry: 24 g błonnik 37 g, Sód 3184 mg		

PIĄTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperk)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE :</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Gotowany klopy rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2098 kcal, białko ogółem 121 g, tłuszcz 50 g, NKT 20, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry 50 g, błonnik 27 g, Sód 3552 mg</i></p>					

PIĄTEK			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 M <i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Hummus 50 g NS</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Duszony klopy rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok wielowarzywny 300 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 1968 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz 44 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 339 g, w tym cukry 64 g, błonnik 39 g, Sód 4042 mg</i></p>					

Data: 06.06.2026 r. SOBOTA		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
SOBOTA		
DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Pomidor 60 g Banan 120 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2096 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 66 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry 67 g, błonnik 43 g, Sód 2458mg		
SOBOTA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Banan 120 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i> Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2060 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 56 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 74 g, błonnik 34 g, Sód 2123 mg		

SOBOTA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2060 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 56 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 74 g, błonnik 34 g, Sód 2123 mg</i></p>					
SOBOTA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLWODANÓW (D05)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 15 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2078 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 69 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 298 g, w tym cukry: 38 g błonnik 50 g, Sód 2370 mg</i></p>					

SOBOTA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2307kcal, białko ogółem 124 g, tłuszcz 67 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 74,5 g, błonnik 37 g, Sód 2880 mg</p>					

SOBOTA			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁEK MLEKA) (D13)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pasta mięsna drobiowa bez jogurtu z majonezem 100 g S J GR <i>(mięso drobiowe, marchew, majonez, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami niezabelana 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2218 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 62 g, NKT 12,7 g, węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry 78 g, błonnik 45 g, Sód 3702 mg</p>					