

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 pszeniczny, 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 27.09.2026 r. DO 10.10.2026 r.

Data: 27.09.2026 r.		NIEDZIELA	
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)		Posiłek dodatkowy	
NIEDZIELA	DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno- żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Banan 60 g	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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 90 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, 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 25 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2037 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 68 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 267 g, w tym cukry: 57 g, błonnik 29 g, Sód 2757 mg			
NIEDZIELA	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</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 Banan 60 g	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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 1823 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 47 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 275 g, w tym cukry: 80,5 g, błonnik 23,5 g, Sód 2500 mg			

NIEDZIELA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</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 Banan 60 g	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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Białko jaja kurzego (jajko bez białka) 50 g J Dżem niskosłodzony 120 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1810 kcal, białko ogółem 93,5 g, tłuszcz 42 g, NKT 12,5 g, węglowodany ogółem 276 g, w tym cukry: 81 g, błonnik 23,5 g, Sód 2704 mg		

NIEDZIELA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g		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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 90 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i> Brokuł gotowany z oliwą 180 g <i>(brokuł, oliwa)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Hummus 25 g NS Wędlina drobiowa 25 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml	
II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser twaróg 40 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna 300 ml				POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2005 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 61 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 275 g, w tym cukry: 48 g błonnik 37 g, Sód 2932 mg					

NIEDZIELA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</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 Banan 60 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal, białko ogółem 111 g, tłuszcz 55 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry 87 g błonnik 24 g, Sód 3259 mg			

NIEDZIELA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
Kawa zbożowa z napojem roślinnym 300 ml G4 <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój ryżowy, cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Banan 60 g		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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 90 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml		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 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 2062 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 63 g, NKT 12,0 g, węglowodany ogółem 297 g, w tym cukry 78 g błonnik 34 g, Sód 3613 mg					

Data: 28.09.2026 r.		PONIEDZIAŁEK	
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)		Posiłek dodatkowy	
PONIEDZIAŁEK	DIETA PODSTAWOWA (D01)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> i owsiane błyskawiczne na mleku G5 M 400 ml Chleb pszenno- żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 25 g 1 Dżem niskosłodzony 50 g Sałata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100g	Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zieleniną 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> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 300 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, 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 Ser żółty 50 g M Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 150 ml M	
Wartości odżywcze: Energia 1991kcal, białko ogółem 90,5 g, tłuszcz 60 g, NKT 23,1 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry: 70 g błonnik 27 g, Sód 25353 mg			
PONIEDZIAŁEK	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</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 Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	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> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 300 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 150 ml M	
Wartości odżywcze: Energia 1950 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 54,6 g, NKT 15,7 g, węglowodany ogółem 290 g, w tym cukry: 36 g błonnik 27 g, Sód 1948 mg			

PONIEDZIAŁEK	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
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 Schab 50 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	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> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 300 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i> Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 150 ml M
Wartości odżywcze: Energia 1950 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 54,6 g, NKT 15,7 g, węglowodany ogółem 290 g, w tym cukry: 36 g błonnik 27 g, Sód 1948 mg		

PONIEDZIAŁEK	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
Kawa zbożowa z mlekiem ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna 300 ml	Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zieleciną 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> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 300 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 150 ml M
Wartości odżywcze: Energia 2080 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 69 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 38 g błonnik 36 g, Sód 2784mg		

PONIEDZIAŁEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenny 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab 50 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 300 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i> Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 150 ml M	
Wartości odżywcze: Energia 2152 kcal, białko ogółem 123 g, tłuszcz 63 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 297 g, w tym cukry 43 g błonnik 27 g, Sód 2708 mg			

PONIEDZIAŁEK	DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlna wieprzowa 25 g 1 Dżem niskosłodzony 50 g Sałata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100 g	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 ziółowy, sól)</i> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 300 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziółowy, sól)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g J Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml
Wartości odżywcze: Energia 2010 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz 46 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 84 g błonnik 44 g, Sód 3180 mg		

Data: 29.09.2026 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 psennym zabelana 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 ziółowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziółowy)</i> Jogurt 100 g M Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziółowy, 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 ziółowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2051 kcal, białko ogółem 90 g, tłuszcz 70 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry: 51 g błonnik 27 g, Sód 2622 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 psennym zabelana 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 ziółowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziółowy)</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 ziółowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1974 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 52 g, NKT 21,6 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry: 59 g błonnik 26 g, Sód 2373 mg		

WTOREK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)
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 Wędlna 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 <i>(kalafior, brokuł, marchewka)</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: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1930 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 47 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry: 59 g błonnik 26 g, Sód 2374 mg			
WTOREK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor 60g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml Jabłko 100 g 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			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 z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> 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 graham 100 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: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2129 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 80 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 259 g, w tym cukry: 42,6 g błonnik 33 g, Sód 28 mg			

WTOREK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
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 Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J 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 <i>(kalafior, brokuł, marchewka)</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: kefir 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2232 kcal, białko ogółem 111 g, tłuszcz 65,5 g, NKT 27,5 g, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry 66 g błonnik 26,5 g, Sód 3150 mg			

WTOREK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko 100 g	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> Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> 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 100 % roślinna 15 g 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: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 2078 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 69 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 58 g błonnik 30 g, Sód 3489 mg			

Data: 30.09.2026 r.		ŚRODA	
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)		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 25 g 1 Ser żółty 25 g M Sałata 20g Ogórek 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko 100 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	
Wartości odżywcze: Energia 1889 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 45 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry: 48,5 g błonnik 65 g, Sód 2345 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 60 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 2057 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 49 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 53,5 g błonnik 24 g, Sód 1963 mg			

ŚRODA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
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 60 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 2057 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 49 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 53,5 g błonnik 24 g, Sód 1963 mg				
ŚRODA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
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 Wędlna 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		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 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 ziołowy)</i> Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2015 kcal, białko ogółem 111 g, tłuszcz 52 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 46 g błonnik 36 g, Sód 2840 mg				

ŚRODA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
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 60 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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 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 2290 kcal, białko ogółem 130 g, tłuszcz 58 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry 64 g, błonnik 26 g, Sód 2743 mg			

ŚRODA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
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 60 g		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 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 100 % roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g J Wędlina drobiowa 25 g 1 Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 2087 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 41 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 337 g, w tym cukry 47 g, błonnik 28 g, Sód 3560 mg					

Data: 01.10.2026 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 ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 130 g <i>(łopatka wieprzowa, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziółowy)</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 naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1984 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 57 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry: 76 g błonnik 31 g, Sód 3000 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 100 g	Zupa z brokułowa (rózyczki 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 ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, 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 naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1962 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 54 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry: 55 g błonnik 23 g, Sód 2598 mg		

CZWARTEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)
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 Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 120 g J Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	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 ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200g 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 naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1854 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 43 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry: 55 g błonnik 23 g, Sód 2669 mg		
CZWARTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Pomidor 60g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100g 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	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 ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziółowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 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 naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2065 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz 67 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 273 g, w tym cukry: 29 g błonnik 48 g, Sód 3454 mg		

CZWARTEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 120 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa z brokułowa (różyczki bez łodyg) 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> 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 naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2166 kcal, białko ogółem 124 g, tłuszcz 63 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 62 g błonnik 23 g, Sód 3358 mg			

CZWARTEK	DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Hummus 25 g NS Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100 g	Zupa z brokułowa (różyczki bez łodyg) 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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, 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 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S
Wartości odżywcze: Energia 2010 kcal, białko ogółem 78 g, tłuszcz 49 g, NKT 11,5 g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry 88 g, błonnik 37 g, Sód 3737 mg		

Data: 02.10.2026 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 lauowy, 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 lauowy, 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 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1941 kcal, białko ogółem 197 g, tłuszcz 52 g, NKT 16,6 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry: 53 g błonnik 32 g, Sód 2232 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 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 60g	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 lauowy, 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 lauowy, 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: Kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1847 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 29 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 292 g, w tym cukry: 56 g błonnik 27 g, Sód 2644 mg		

PIĄTEK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
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 Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 60 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, sól)</i> Ziemniaki 200 g Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, 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 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1847 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 29 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 292 g, w tym cukry: 56 g błonnik 27 g, Sód 2644 mg		
PIĄTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta jajeczna 100 g 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 II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna 300 ml	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 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 15 g 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 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2018 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 55,5 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 298 g, w tym cukry: 61 g, błonnik 40 g, Sód 2970 mg		

PIĄTEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
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 Wędlna drobiowa 50g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 60g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabieleną 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	
Wartości odżywcze: Energia 2049 kcal, białko ogółem 120 g, tłuszcz 48 g, NKT 19,5 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry 63 g, błonnik 27 g, Sód 3404 mg			

PIĄTEK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Zupa z makaronem pszennym na napoju roślinnym 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 15g Jajko na miękko 120 g J Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Gruszka 100 g	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami niezabieleną mlekiem 500 ml S <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, 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 100% roślinna 15g Wędlna wieprzowa 50 g 1 Sałata 20 g Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 1951 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz 44 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 64 g, błonnik 37 g, Sód 3532 mg			

Data: 03.10.2026 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 naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 1917 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 60 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 267 g, w tym cukry: 54 g błonnik 30 g, Sód 2892 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 skóry 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 łodygi)</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 naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 1982 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 62 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 53 g, błonnik 27 g, Sód 2663 mg			

SOBOTA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
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 skóry 60 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml		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> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez lodygi)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1982 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 62 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 53 g, błonnik 27 g, Sód 2663 mg				
SOBOTA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina wieprzowa 50g 1 Sałata 20 g Ogórek kiszony 30g Jabłko 100g 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		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> Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, 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 graham 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J Sałata 20g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2045 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 66 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 280 g, w tym cukry: 63g błonnik 37 g, Sód 3118 mg				

SOBOTA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
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 Wędlna wieprzowa 50 g 1 Pomidor bez skóry 60 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200g M	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> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez today)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J Pomidor bez skórki 60 g Salata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2185 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 71 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 60 g błonnik 27g, Sód 3423 mg			

SOBOTA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowym, kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna100% roślinna 15 g Wędlna wieprzowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek kiszony 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	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> Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, 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 Margaryna100% roślinna 15 g Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 G3 J Sałata 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 1952 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz 55 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry 66 g, błonnik 34 g, Sód 3754 mg			

Data 04.10.2026 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 Anatol, 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 Ketchup 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 pszenny, 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
Wartości odżywcze: Energia 2004 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 63 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 270 g, w tym cukry: 53,5 g, błonnik 34 g, Sód 2973 mg		
NIEDZIELA	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, 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 60 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, 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
Wartości odżywcze: Energia 1817 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 42 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry: 76 g, błonnik 23 g, Sód 2362 mg		

NIEDZIELA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, 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 60 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść lauowy, 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	
Wartości odżywcze: Energia 1817 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 42 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry: 76 g, błonnik 23 g, Sód 2362 mg			
NIEDZIELA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml 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	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść lauowy, 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 graham 100 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	
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			

NIEDZIELA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, 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 60 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, 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	
Wartości odżywcze: Energia 2149 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 53 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 96 g błonnik 23 g, Sód 3197 mg			

NIEDZIELA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Kawa zbożowa z napojem roślinnym 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój roślinny ryżowy, cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 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 pszenny, 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> 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 100% roślinna 15 g Wędlina wieprzowa 50 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 2029 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 59 g, NKT 12 g , węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry 64 g, błonnik 39 g, Sód 3831 mg			

Data: 05.10.2026 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
PONIEDZIAŁEK	DIETA PODSTAWOWA (D01)	
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 Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabelana 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 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1907 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 55 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 275 g, w tym cukry: 44 g błonnik 33,6 g, Sód 2462 mg		
PONIEDZIAŁEK	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	
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 Wędlina 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 zabelana 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 łodygi, 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 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1838 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz 44 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 284 g, w tym cukry 53,5 g : g błonnik 33 g, Sód 2671 mg		

PONIEDZIAŁEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
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 Wędlina 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 zabelana 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 łodygi, oliwa)</i> Herbata owocowa 300 ml	
Wartości odżywcze: Energia 1838 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz 44 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 284 g, w tym cukry 53,5 g : g błonnik 33 g, Sód 2671 mg			
PONIEDZIAŁEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser żółty 25 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna 300 ml		Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, soczewica, 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> W sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i> Herbata owocowa 300 ml	
Chleb graham 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 150 g M			
Wartości odżywcze: Energia 1988 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 63 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry: 41 g błonnik 39 g, Sód 2992mg			

PONIEDZIAŁEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
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 Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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 łodygi, oliwa)</i> Herbata owocowa 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 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2040 kcal, białko ogółem 117 g, tłuszcz 52 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry 60 g : g błonnik 33 g, Sód 3431 mg			

PONIEDZIAŁEK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml	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> Kasza jęczmienna 200 g G6 Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 1956 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 50 g, NKT 9,1 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 59 g, błonnik 38,5 g, Sód 3362 mg			

Data: 06.10.2026 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 Twaróg z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 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 naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1948 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 55 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry: 43,5 g błonnik 21 g, Sód 2551 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 zabelana 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 naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2009 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 50 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry: 35 g błonnik 19 g, Sód 2304 mg		

WTOREK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)
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 Salata 20 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna 300 ml	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> 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 Salata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2009 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 50 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry: 35 g błonnik 19 g, Sód 2304 mg		
WTOREK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 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 II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 15 g Salata 10 g Herbata czarna 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 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 graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Ser żółty 25 g M Papryka czerwona 30 g Salata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1939 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 60 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 261 g, w tym cukry: 30 g błonnik 27 g, Sód 3112 mg		

WTOREK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
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 II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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> 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 Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2211 kcal, białko ogółem 123 g, tłuszcz 58 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 311 g, w tym cukry: 42 g błonnik 19 g, Sód 3065 mg			

WTOREK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Hummus 30 g NS Dżem niskosłodzony 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami niezabielana 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszone, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ryż basmati 250g 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 100 % roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S	
Wartości odżywcze: Energia 1994 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz 51 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 70 g, błonnik 28 g, Sód 3506 mg			

Data: 07.10.2026 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 zieleciną 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
Wartości odżywcze: Energia 2105 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 62 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry: 80 g błonnik 32 g, Sód 2155 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 60 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 1986 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 50 g, NKT 18,5 g, węglowodany ogółem 307 g, w tym cukry 83 g, błonnik 22 g, Sód 2540 mg		

ŚRODA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)			
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 Białko jaja kurzego (jaka bez żółtek) 120 g J Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabelana 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 60 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 Salata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 1877 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 38 g, NKT 15 g , węglowodany ogółem 307 g, w tym cukry 83 g, błonnik 22 g, Sód 2609 mg					
ŚRODA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)			
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 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)</i> Ogórek 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Ogórek 15 g Salata 10 g Herbata czarna 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabelana 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 jogurtowo-truskawkowym 500 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Hummus 25 g NS Wędlina drobiowa 25 g 1 Salata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 1923 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 57 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 271 g, w tym cukry 53: g błonnik 31g, Sód 2841 mg					

ŚRODA			DIETA BOGATOBIĄŁKOWA (D07)		
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 II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M		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 60 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 2188 kcal, białko ogółem 118 g, tłuszcz 58 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 90 g, błonnik 22 g, Sód 3300 mg					

ŚRODA			DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)		
Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Jajko na miękko 120 g J Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	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> 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> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Dżem niskosłodzony 30 g Hummus 25 g NS Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S			
Wartości odżywcze: Energia 2007 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz 56 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry 72 g, błonnik 35 g, Sód 3111 mg					

Data: 08.10.2026 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: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1957 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 53 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry: 50 g błonnik 31 g, Sód 3540 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 60 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: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2013 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 56 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 59 g błonnik 24 g, Sód 2405 mg		

CZWARTEK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
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 60 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 Białko jaja kurzego (jajka bez żółtka) 60 g J Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1960 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 54 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 59 g błonnik 27 g, Sód 2440 mg		

CZWARTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko 100 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50g G3 G4 Margaryna 8g M Hummus 25 g NS Ogórek 10g Sałata 15g Herbata czarna 300 ml	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> Kasza gryczana 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> Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200 g M <i>(jabłko, marchew, oliwa, jogurt naturalny 2% tł.)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2022 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 58 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry: 61 g, błonnik 39 g, Sód 3165 mg		

CZWARTEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
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 60 g II ŚNIADANIE Serek wiejski 200 g M	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: kefir 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2251 kcal, białko ogółem 121 g, tłuszcz 65 g, NKT 20 g , węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry: 72 g błonnik 27 g, Sód 3472 mg			

CZWARTEK	DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g 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 100% roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g J Schab pieczony 25 g 1 Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml S
Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 56 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 54 g, błonnik 36 g, Sód 4005 mg		

Data: 09.10.2026 r. PIĄTEK		
PIĄTEK		
DIETA PODSTAWOWA (D01)		
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 Ser twaróg 50 g M Hummus 25 g NS Ogórek kiszony 30 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml	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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszony klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i> Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15g M 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> Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1932 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 58, NKT 16 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 49 g błonnik 33 g, Sód 3188mg		
PIĄTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna 300 ml	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> Ziemniaki z koperkiem 250 g Gotowany klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i> Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1909 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry 47 g, błonnik 31 g, Sód 3323 mg		

PIĄTEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Mus owocowy z przetartych owoców100 g Herbata czarna 300 ml		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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i> Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1909 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry 47 g, błonnik 31 g, Sód 3323 mg				
PIĄTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 30 g M Hummus 25 g NS Ogórek kiszony 30g Sałata 20g Gruszka 100g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50g G3 G4 Margaryna 8g M Ser twaróg 40g M Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna 300 ml		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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszony klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i> Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15g M 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> Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
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)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Mus owocowy z przetartych owoców100 g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE : Serek wiejski 200 g M	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> Ziemniaki z koperkiem 250 g Gotowany klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> w sosie majerankowym 50 g M <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i> Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2023 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 50 g, NKT 19, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 50 g, błonnik 27 g, Sód 3543 mg			

PIĄTEK	DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 M <i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Hummus 50 g NS Ogórek kiszony 30 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml	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> Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszony klops rybny 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina wieprzowa 50 g 1 Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok wielowarzywny 300 g S
Wartości odżywcze: Energia 1852kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz 43 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 64 g, błonnik 39 g, Sód 4040 mg		

Data: 10.10.2026 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 60 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: Kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2000 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 64 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry 54 g, błonnik 36 g, Sód 2427mg		
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 60 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: kefir 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 1970 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 54 g, NKT 18,5 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 62 g, błonnik 31 g, Sód 2092 mg		

SOBOTA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)			
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 60 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 ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(łopatka 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: kefir 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 1970 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 54 g, NKT 18,5 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 62 g, błonnik 31 g, Sód 2092 mg					
SOBOTA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLWODANÓW (D05)			
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 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 60 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Hummus 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 15 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 ziółowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i> Herbata owocowa 300 ml		Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: kefir 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2064 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 67 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 55 g błonnik 45 g, Sód 2381 mg					

SOBOTA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)			
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 60 g Herbata czarna 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M		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> Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(łopatka 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: kefir 150 g M	
Wartości odżywcze: Energia 2218 kcal, białko ogółem 129 g, tłuszcz 65 g , NKT 24 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry 62 g, błonnik 30 g, Sód 2846 mg					

SOBOTA		DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁEK MLEKA) (D13)	
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Pasta mięsna drobiowa bez jogurtu z majonezem 100 g S J GR <i>(mięso drobiowe, marchew, majonez, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, sól)</i> Pomidor 60 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami niezabieleniana 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(łopatka 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 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 g S	
Wartości odżywcze: Energia 2044 kcal, białko ogółem 90 g, tłuszcz 12 g, NKT 12,5 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 67 g, błonnik 43 g, Sód 3700 mg			