

I TYDZIEŃ	RODZAJ DIETY	
DZIEŃ TYGODNIA	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
<u>Poniedziałek</u> I tydzień Daty: 17.08.2026 07.09.2026 28.09.2026 19.10.2026 09.11.2026 30.11.2026 21.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), serek topiony 50g (MLE), ogórek zielony 50g, dżem 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa ryżowa z zielonym groszkiem 250ml (SEL), gulasz wieprzowy 120g (GLU, PSZ, SEL, JAJ), kopytka 200g (GLU, PSZ), ogórek kiszony 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasztet wieprzowy 100 g (MLE, SEL, JAJ), ogórek kiszony 25g, pomidor 30g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt mini owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), serek topiony 50g (MLE), ogórek zielony 50g, grapefruit 80g herbata czarna bez cukru 250 ml Obiad: Zupa ryżowa z zielonym groszkiem z ryżu brązowego 250ml (SEL), gulasz wieprzowy 120g (GLU, PSZ, SEL, JAJ), ziemniaki gotowane 200g, ogórek kiszony 100g herbata czarna bez cukru 250 ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g, pasztet wieprzowy 100g (MLE, JAJ, SEL), ogórek kiszony 25g, pomidor 30g herbata czarna bez cukru 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 2030 BIAŁKO (g) 58,65 TŁUSZCZ (g) 104,83 NKT (g) 45,21 WĘGLOWODANY (g) 221,41 CUKRY (g) 81,46 BŁONNIK (g) 9,75 SÓD (mg) 3634,15	ENERGIA (kcal) 1871 BIAŁKO (g) 58,89 TŁUSZCZ (g) 105,29 NKT (g) 45,35 WĘGLOWODANY (g) 171,49 CUKRY (g) 33,98 BŁONNIK (g) 22,05 SÓD (mg) 2884,97

Wtorek I tydzień Daty: 18.08.2026 08.09.2026 29.09.2026 20.10.2026 10.11.2026 01.12.2026 22.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), połędwica drobiowa 40g (SOJ, GOR, MLE), twarożek granulowany 100g (MLE), pomidor 50g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), kotlet z jajka 70g (GLU, PSZ, JAJ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE), ogórek zielony 50g, miód 25g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), połędwica drobiowa 40g (SOJ, GOR, MLE), twarożek granulowany 100g (MLE), pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250 ml Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem, 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), kotlet z jajka 70g (GLU, PSZ, JAJ), ziemniaki 200g, blanszowane warzywa 100g herbata czarna bez cukru 250 ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE), ogórek zielony 25g, papryka 30g herbata czarna bez cukru 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1938 BIAŁKO (g) 71,56 TŁUSZCZ (g) 87,18 NKT (g) 38,62 WĘGLOWODANY (g) 228,98 CUKRY (g) 71,09 BŁONNIK (g) 9,80 SÓD (mg) 2184,75	ENERGIA (kcal) 1841 BIAŁKO (g) 72,60 TŁUSZCZ (g) 94,63 NKT (g) 39,88 WĘGLOWODANY (g) 175,83 CUKRY (g) 35,91 BŁONNIK (g) 24,60 SÓD (mg) 1483,57

<u>Środa</u> I tydzień Daty: 19.08.2026 09.09.2026 30.09.2026 21.10.2026 11.11.2026 02.12.2026 23.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), sałata 20g, rzodkiewka 2szt., jabłko 80g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa kalafiorowa 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pierogi z mięsem 5 szt. z okrasą z cebulki 250 g (GLU, PSZ, JAJ, GOR) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina wieprzowa 40g (SOJ, GLU, PSZ, SEL, GOR, MLE), ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt mini owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), sałata 20g, rzodkiewka 2 szt., jabłko 80g herbata czarna bez cukru 250 ml Obiad: Zupa kalafiorowa 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 5 szt. 250g (GLU, PSZ, JAJ, GOR) herbata czarna bez cukru 250 ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina wieprzowa 40g (SOJ, GLU, PSZ, SEL, GOR, MLE), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1879 BIAŁKO (g) 67,49 TŁUSZCZ (g) 97,54 NKT (g) 46,16 WĘGLOWODANY (g) 188,69 CUKRY (g) 62,85 BŁONNIK (g) 4,60 SÓD (mg) 2672,15	ENERGIA (kcal) 1739 BIAŁKO (g) 67,96 TŁUSZCZ (g) 103,52 NKT (g) 48,38 WĘGLOWODANY (g) 129,92 CUKRY (g) 18,16 BŁONNIK (g) 15,10 SÓD (mg) 1646,97

Czwartek I tydzień Daty: 20.08.2026 10.09.2026 01.10.2026 22.10.2026 12.11.2026 03.12.2026 24.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z twarogu i tuńczyka 100g (MLE, RYB), pomidor 50g, dżem 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), bitka wieprzowa 70g (GLU, PSZ), kluski śląskie 200g (GLU, PSZ), buraczki zasmażane 100g (GLU, PSZ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), parówki drobiowe 2 szt. 100g (SOJ, JAJ, GOR, SEL, MLE), ketchup 15g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kefir naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z twarogu i tuńczyka 100g (MLE, RYB), pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250 ml Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), bitka wieprzowa 70g (GLU, PSZ), ziemniaki gotowane 200g, buraczki zasmażane 100g (GLU, PSZ) herbata czarna bez cukru 250 ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), parówki drobiowe 2 szt. 100g (SOJ, JAJ, GOR, SEL, MLE), musztarda 15g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g herbata czarna bez cukru 250 ml Posiłek nocny: Kefir naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 2092 BIAŁKO (g) 74,55 TŁUSZCZ (g) 98,20 NKT (g) 38,54 WĘGLOWODANY (g) 238,66 CUKRY (g) 68,65 BŁONNIK (g) 11,02 SÓD (mg) 2941,02	ENERGIA (kcal) 1780 BIAŁKO (g) 71,79 TŁUSZCZ (g) 99,04 NKT (g) 38,48 WĘGLOWODANY (g) 149,19 CUKRY (g) 20,30 BŁONNIK (g) 21,72 SÓD (mg) 1637,84

Piątek I tydzień Daty: 21.08.2026 11.09.2026 02.10.2026 23.10.2026 13.11.2026 04.12.2026 25.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem 100g (JAJ, MLE), ser żółty 20g (MLE) herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa krem z warzyw 250 ml (MLE, SEL), ryba z pary 70g (RYB, MLE), puree ziemniaczane 200g, surówka z marchewki 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), szynka konserwowa 40g (SOJ, SEL, GLU, PSZ, JAJ, MLE), ogórek kiszony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem 100g (JAJ, MLE), ser żółty 20g (MLE) herbata czarna bez cukru 250 ml Obiad: Zupa krem z warzyw 250 ml (MLE, SEL), ryba z pary 70g (RYB, MLE), puree ziemniaczane 200g, surówka z marchewki 100g herbata czarna bez cukru 250 ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), szynka konserwowa 40g (SOJ, SEL, GLU, PSZ, JAJ, MLE), ogórek kiszony 50g herbata czarna bez cukru 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1805 BIAŁKO (g) 52,27 TŁUSZCZ (g) 103,39 NKT (g) 42,71 WĘGLOWODANY (g) 175,22 CUKRY (g) 65,66 BŁONNIK (g) 10,50 SÓD (mg) 4202,15	ENERGIA (kcal) 1731 BIAŁKO (g) 49,35 TŁUSZCZ (g) 112,64 NKT (g) 43,43 WĘGLOWODANY (g) 126,61 CUKRY (g) 29,25 BŁONNIK (g) 19,10 SÓD (mg) 3460,27

Sobota I tydzień Daty: 01.08.2026 22.08.2026 12.09.2026 03.10.2026 24.10.2026 14.11.2026 05.12.2026 26.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), jajko gotowane 1 szt. 45g (JAJ), twaróg 50g (MLE), pomidor 50g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa brokułowa 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), gulasz drobiowy 120g (GUL, PSZ, MLE), kasza gryczana 200g, ogórek kiszony 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina wieprzowa 40g (SOJ, MLE, GLU, PSZ, OWIES, JAJ, SEL, GOR), ogórek zielony 50g, miód 25g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt mini owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), jajko gotowane 1 szt. 45g (JAJ), twaróg 50g (MLE), pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250 ml Obiad: Zupa brokułowa 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), gulasz drobiowy 120g (GLU, PSZ, MLE), kasza gryczana 200g, ogórek kiszony 100g herbata czarna bez cukru 250 ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina wieprzowa 40g (SOJ, MLE, GLU, PSZ, OWIES, JAJ, SEL, GOR), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1826 BIAŁKO (g) 69,08 TŁUSZCZ (g) 72,03 NKT (g) 34,67 WĘGLOWODANY (g) 240,54 CUKRY (g) 105,04 BŁONNIK (g) 10,20 SÓD (mg) 3310,15	ENERGIA (kcal) 1758 BIAŁKO (g) 69,91 TŁUSZCZ (g) 94,53 NKT (g) 40,62 WĘGLOWODANY (g) 161,14 CUKRY (g) 39,84 BŁONNIK (g) 20,70 SÓD (mg) 2285,97

<u>Niedziela</u> I tydzień Daty: 02.08.2026 23.08.2026 13.09.2026 04.10.2026 25.10.2026 15.11.2026 06.12.2026 27.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE), pomidor 50g, jabłko 80g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa rosół z makaronem 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pałka drobiowa 70g (GLU, PSZ, SEL), puree ziemniaczane 200g, surówka 100g (SEL) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE), pomidor 50g, jabłko 80g herbata czarna bez cukru 250 ml Obiad: Zupa rosół z kaszą kuskus 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pałka drobiowa 70g (GLU, PSZ, SEL), puree ziemniaczane 200g, surówka 100g (SEL) herbata czarna bez cukru 250 ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), jajko gotowane 1 szt. 45g (JAJ), ser żółty 40g (MLE), pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1901 BIAŁKO (g) 79,54 TŁUSZCZ (g) 91,85 NKT (g) 42,88 WĘGLOWODANY (g) 194,54 CUKRY (g) 59,04 BŁONNIK (g) 8,30 SÓD (mg) 3141,15	ENERGIA (kcal) 1745 BIAŁKO (g) 80,54 TŁUSZCZ (g) 94,28 NKT (g) 42,60 WĘGLOWODANY (g) 138,02 CUKRY (g) 22,84 BŁONNIK (g) 18,10 SÓD (mg) 2393,97

II TYDZIEŃ	RODZAJ DIETY	
DZIEŃ TYGODNIA	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Poniedziałek II tydzień Daty: 03.08.2026 24.08.2026 14.09.2026 05.10.2026 26.10.2026 16.11.2026 07.12.2026 28.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina wieprzowa 40g (SEL, GLU, PSZ, SOJ, MLE), twaróg 30g (MLE), papryka 50g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa koperkowa 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), kotlet z pary 70g (GLU, PSZ), puree ziemniaczane 200g, buraczki zasmażane 100g (GLU, PSZ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z białej fasoli i jabłka 100g (SOJ), pomidor 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, GOR), twaróg 30g (MLE), papryka 50g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa koperkowa 250ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), kotlet z pary 70g (GLU, PSZ), puree ziemniaczane 200g, kalafior gotowany 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z białej fasoli i jabłka 100g (SOJ), pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1833 BIAŁKO (g) 51,49 TŁUSZCZ (g) 96,68 NKT (g) 41,33 WĘGLOWODANY (g) 197,24 CUKRY (g) 63,91 BŁONNIK (g) 13,00 SÓD (mg) 3385,15	ENERGIA (kcal) 1732 BIAŁKO (g) 55,08 TŁUSZCZ (g) 98,82 NKT (g) 38,42 WĘGLOWODANY (g) 151,63 CUKRY (g) 23,38 BŁONNIK (g) 26,40 SÓD (mg) 2009,97

Wtorek II tydzień Daty: 04.08.2026 25.08.2026 15.09.2026 06.10.2026 27.10.2026 17.11.2026 08.12.2026 29.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z tuńczyka i jajek 100g (RYB, JAJ, MLE), rzodkiewka 2 szt., sałata 20g, dżem owocowy 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa krem ziemniaczany 250ml (SEL, MLE), pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 70g (GLU, PSZ, MLE), ryż 200g, surówka colesław 100g (JAJ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), pomidor 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt mini owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z tuńczyka i jajek 100g (RYB, JAJ, MLE), rzodkiewka 2 szt., sałata 20g, wafle ryżowe 5g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa krem ziemniaczany 250ml (SEL, MLE), pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 70g (GLU, PSZ, MLE), ryż brązowy 200g, surówka colesław 100g (JAJ) herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 2059 BIAŁKO (g) 68,36 TŁUSZCZ (g) 100,56 NKT (g) 45,96 WĘGLOWODANY (g) 223,60 CUKRY (g) 79,11 BŁONNIK (g) 7,60 SÓD (mg) 2974,15	ENERGIA (kcal) 1814 BIAŁKO (g) 68,36 TŁUSZCZ (g) 102,38 NKT (g) 46,29 WĘGLOWODANY (g) 150,06 CUKRY (g) 26,84 BŁONNIK (g) 21,30 SÓD (mg) 2252,97

Środa II tydzień Daty: 05.08.2026 26.08.2026 16.09.2026 07.10.2026 28.10.2026 18.11.2026 09.12.2026 30.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE), ogórek zielony 50g, sałata 20g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pierogi ruskie z okrasą z cebulki 5 szt. 250g (GLU, PSZ, MLE, JAJ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLE), sałata 20g, rzodkiewka 2 szt., miód 25g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jabłko 80g	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE), ogórek zielony 50g, sałata 20g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 250ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pierogi ruskie z okrasą z cebulki 5 szt. 250g (GLU, PSZ, MLE, JAJ) herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLE), papryka 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jabłko 80g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1828 BIAŁKO (g) 50,63 TŁUSZCZ (g) 81,26 NKT (g) 36,62 WĘGLOWODANY (g) 235,08 CUKRY (g) 66,97 BŁONNIK (g) 8,22 SÓD (mg) 2190,00	ENERGIA (kcal) 1738 BIAŁKO (g) 55,23 TŁUSZCZ (g) 92,64 NKT (g) 40,65 WĘGLOWODANY (g) 171,07 CUKRY (g) 20,32 BŁONNIK (g) 22,75 SÓD (mg) 1432,82

Czwartek II tydzień Daty: 06.08.2026 27.08.2026 17.09.2026 08.10.2026 29.10.2026 19.11.2026 10.12.2026 31.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), twarożek z czerwoną fasolą 100g (MLE), sałata 20g, pomidor 50g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa ogórkowa 250ml (SEL, MLE, GLU, PSZ), potrawka z kurczaka 120g (GLU, PSZ), ziemniaki gotowane 200g, buraczki zasmażane 100g (GLU, PSZ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR), ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Mini jogurt owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), jajko gotowane 1 szt. 45g (JAJ), twarożek z czerwoną fasolą 50g (MLE), sałata 20g, pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa ogórkowa 250ml (SEL, MLE, GLU, PSZ), potrawka z kurczaka 120g (GLU, PSZ), ziemniaki gotowane 200g, mizeria z jogurtem naturalnym 100g (MLE) herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1826 BIAŁKO (g) 60,61 TŁUSZCZ (g) 83,76 NKT (g) 40,73 WĘGLOWODANY (g) 216,84 CUKRY (g) 68,18 BŁONNIK (g) 11,78 SÓD (mg) 3012,15	ENERGIA (kcal) 1731 BIAŁKO (g) 60,88 TŁUSZCZ (g) 101,57 NKT (g) 41,80 WĘGLOWODANY (g) 140,81 CUKRY (g) 19,81 BŁONNIK (g) 21,39 SÓD (mg) 2202,97

Piątek II tydzień Daty: 07.08.2026 28.08.2026 18.09.2026 09.10.2026 30.10.2026 20.11.2026 11.12.2026 01.01.2027	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ), ser żółty 20g (MLE), sałata 20g, rzodkiewka 2 szt., dżem owocowy 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 250 ml (SEL, MLE), kotlet rybny 70g (RYB, JAJ), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), parówki drobiowe 2 szt. 100g (SOJ, JAJ, GOR, SEL, MLE), ketchup 15g, pomidor 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Kefir naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ), ser twarogowy 50g (MLE), sałata 20g, rzodkiewka 2 szt. herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 250 ml (SEL, MLE), kotlet rybny 70g (RYB, JAJ), ziemniaki 200g, duszony szpinak 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), parówki drobiowe 2 szt. 100g (SOJ, JAJ, GOR, SEL, MLE), musztarda 15g, pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Kefir naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1972 BIAŁKO (g) 56,57 TŁUSZCZ (g) 112,91 NKT (g) 29,63 WĘGLOWODANY (g) 193,37 CUKRY (g) 69,06 BŁONNIK (g) 11,00 SÓD (mg) 2645,00	ENERGIA (kcal) 1850 BIAŁKO (g) 64,15 TŁUSZCZ (g) 117,14 NKT (g) 31,41 WĘGLOWODANY (g) 133,10 CUKRY (g) 20,74 BŁONNIK (g) 19,10 SÓD (mg) 2028,82

Sobota II tydzień Daty: 08.08.2026 29.08.2026 19.09.2026 10.10.2026 31.10.2026 21.11.2026 12.12.2026 02.01.2027	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), kiełbasa szynkowa 30g (MLE, GOR, SOJ), serek topiony 30g (MLE), ogórek zielony 50g, sałata 20g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa krupnik na kaszy jęczmiennej 250ml (SEL), gulasz wieprzowy 120g (GLU, PSZ), kopytka 200g (GLU, PSZ), surówka z czerwonej kapusty 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta jajeczno-tuńczykowa 100g (RYB, JAJ, MLE), ogórek kiszony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), kiełbasa szynkowa 30g (MLE, GOR, SOJ), serek topiony 30g (MLE), ogórek zielony 50g, sałata 20g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa krupnik na kaszy jęczmiennej 250ml (SEL), gulasz wieprzowy 120g (GLU, PSZ), ziemniaki gotowane 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta jajeczno-tuńczykowa 100g (RYB, JAJ, MLE), ogórek kiszony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1836 BIAŁKO (g) 59,38 TŁUSZCZ (g) 97,51 NKT (g) 39,31 WĘGLOWODANY (g) 187,09 CUKRY (g) 58,26 BŁONNIK (g) 9,80 SÓD (mg) 3455,15	ENERGIA (kcal) 1720 BIAŁKO (g) 57,29 TŁUSZCZ (g) 101,89 NKT (g) 35,30 WĘGLOWODANY (g) 140,60 CUKRY (g) 21,74 BŁONNIK (g) 22,40 SÓD (mg) 2176,97

Niedziela II tydzień Daty: 09.08.2026 30.08.2026 20.09.2026 11.10.2026 01.11.2026 22.11.2026 13.12.2026 03.01.2027	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE), pomidor 50g, rzodkiewka 1 szt., miód 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa rosół z makaronem 250 ml (GLU, PSZ, SEL), pałka drobiowa duszona 70g, ziemniaki gotowane 200g, surówka 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 50g (MLE, GOR, SOJ), ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Mini jogurt owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE), pomidor 50g, rzodkiewka 1 szt., krakersy słone 15g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa rosół z makaronem 250 ml (GLU, PSZ, SEL), pałka drobiowa duszona 70g, ziemniaki gotowane 200g, brokuł gotowany 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 50g (MLE, GOR, SOJ), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1840 BIĄŁKO (g) 64,28 TŁUSZCZ (g) 83,37 NKT (g) 36,99 WĘGLOWODANY (g) 215,17 CUKRY (g) 87,03 BŁONNIK (g) 7,30 SÓD (mg) 2101,25	ENERGIA (kcal) 1714 BIĄŁKO (g) 77,65 TŁUSZCZ (g) 93,22 NKT (g) 42,20 WĘGLOWODANY (g) 140,08 CUKRY (g) 20,12 BŁONNIK (g) 22,90 SÓD (mg) 1641,97

III TYDZIEŃ	RODZAJ DIETY	
DZIEŃ TYGODNIA	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Poniedziałek III tydzień Daty: 10.08.2026 31.08.2026 21.09.2026 12.10.2026 02.11.2026 23.11.2026 14.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), pomidor 50g, dżem owocowy 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa krupnik 250 ml (SEL), sztuka mięsa w sosie własnym 70g (GLU, PSZ), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z białej fasoli i jabłka 100g (SOJ), ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Serek homogenizowany 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), pomidor 50g, krakersy słone 15g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa krupnik 250 ml (SEL), sztuka mięsa w sosie własnym 70g (GLU, PSZ), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z białej fasoli i jabłka 100g (SOJ), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1940 BIAŁKO (g) 62,40 TŁUSZCZ (g) 98,25 NKT (g) 42,15 WĘGLOWODANY (g) 206,95 CUKRY (g) 78,47 BŁONNIK (g) 14,30 SÓD (mg) 4352,00	ENERGIA (kcal) 1833 BIAŁKO (g) 67,75 TŁUSZCZ (g) 104,09 NKT (g) 44,97 WĘGLOWODANY (g) 151,77 CUKRY (g) 28,60 BŁONNIK (g) 25,20 SÓD (mg) 3592,82

Wtorek III tydzień Daty: 11.08.2026 01.09.2026 22.09.2026 13.10.2026 03.11.2026 24.11.2026 15.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE), sałata 20g, pomidor 50g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (SEL, MLE, GLU, PSZ), kotlet z pary 70g (GLU, PSZ), ziemniaki gotowane 200g, buraczki zasmażane 100g (GLU, PSZ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), serek topiony 50g (MLE), ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt mini owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE), sałata 20g, pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 250 ml (SEL, MLE, GLU, PSZ), kotlet z pary 70g (GLU, PSZ), ziemniaki gotowane 200g, buraczki zasmażane (GLU, PSZ) herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), serek topiony 50g (MLE), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1814 BIAŁKO (g) 46,83 TŁUSZCZ (g) 90,98 NKT (g) 35,19 WĘGLOWODANY (g) 212,66 CUKRY (g) 69,75 BŁONNIK (g) 8,50 SÓD (mg) 2229,15	ENERGIA (kcal) 1713 BIAŁKO (g) 52,71 TŁUSZCZ (g) 102,30 NKT (g) 39,43 WĘGLOWODANY (g) 145,49 CUKRY (g) 22,24 BŁONNIK (g) 22,30 SÓD (mg) 1474,97

<u>Środa</u> III tydzień Daty: 12.08.2026 02.09.2026 23.09.2026 14.10.2026 04.11.2026 25.11.2026 16.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), jajko gotowane 2 szt. 90g (JAJ), sałata 20g, ogórek 50g, miód 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa ogórkowa 250 ml (SEL), bitka schabowa 70g (GLU, PSZ), kasza 200g, surówka 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z twarogu i tuńczyka ze szczypiorkiem 100g (MLE, RYB), rzodkiewka 2 szt., sałata 20g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt mini owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), jajko gotowane 2 szt. 90g (JAJ), sałata 20g, ogórek 50 g, jabłko 80g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa ogórkowa 250 ml (SEL), bitka schabowa 70g (GLU, PSZ), kasza 200g, surówka 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta z twarogu i tuńczyka ze szczypiorkiem 100g (MLE, RYB), rzodkiewka 2szt., sałata 20g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 2105 BIAŁKO (g) 65,70 TŁUSZCZ (g) 99,00 NKT (g) 40,56 WĘGLOWODANY (g) 245,53 CUKRY (g) 85,49 BŁONNIK (g) 12,22 SÓD (mg) 2140,25	ENERGIA (kcal) 1863 BIAŁKO (g) 66,08 TŁUSZCZ (g) 100,03 NKT (g) 40,78 WĘGLOWODANY (g) 171,53 CUKRY (g) 29,09 BŁONNIK (g) 25,92 SÓD (mg) 1416,07

Czwartek III tydzień Daty: 13.08.2026 03.09.2026 24.09.2026 15.10.2026 05.11.2026 26.11.2026 17.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), pomidor 50g, dżem owocowy 25g Obiad: Zupa brokułowa 250 ml (GLU, PSZ, SEL), potrawka drobiowa 120g (GLU, PSZ), ziemniaki 200g, surówka colesław 100g (JAJ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pieczeń rzymska 50g (SOJ, JAJ, SEL, GLU, PSZ), ogórek kiszony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), pomidor 50g, grapefruit 80g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa brokułowa 250 ml (GLU, PSZ, SEL), potrawka drobiowa 120g (GLU, PSZ), ziemniaki 200g, surówka colesław 100g (JAJ) herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pieczeń rzymska 50g (SOJ, JAJ, SEL, GLU, PSZ), ogórek kiszony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1801 BIAŁKO (g) 64,06 TŁUSZCZ (g) 87,17 NKT (g) 41,64 WĘGLOWODANY (g) 198,43 CUKRY (g) 79,01 BŁONNIK (g) 12,40 SÓD (mg) 3295,15	ENERGIA (kcal) 1761 BIAŁKO (g) 64,13 TŁUSZCZ (g) 101,08 NKT (g) 44,13 WĘGLOWODANY (g) 148,25 CUKRY (g) 38,57 BŁONNIK (g) 24,20 SÓD (mg) 2376,97

Piątek III tydzień Daty: 14.08.2026 04.09.2026 25.09.2026 16.10.2026 06.11.2026 27.11.2026 18.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta twarogowo-warzywna z czerwoną fasolą 100g (MLE), sałata 20g, dżem owocowy 25g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa koperkowa 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pierogi z serem i śmietaną na słodko 5 szt. 250g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 100g (SOJ, MLE, GOR), pomidor 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jabłko 80g	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), pasta twarogowo-warzywna z czerwoną fasolą 100g (MLE), sałata 20g, ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa koperkowa 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), pierogi z serem i kwaśną śmietaną 5 szt. 250 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina drobiowa 100g (SOJ, MLE, GOR), pomidor 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jabłko 80g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1863 BIAŁKO (g) 69,33 TŁUSZCZ (g) 73,87 NKT (g) 37,47 WĘGLOWODANY (g) 235,71 CUKRY (g) 61,23 BŁONNIK (g) 8,30 SÓD (mg) 2640,00	ENERGIA (kcal) 1726 BIAŁKO (g) 78,55 TŁUSZCZ (g) 78,12 NKT (g) 40,02 WĘGLOWODANY (g) 173,24 CUKRY (g) 17,01 BŁONNIK (g) 20,60 SÓD (mg) 1335,82

Sobota III tydzień Daty: 15.08.2026 05.09.2026 26.09.2026 17.10.2026 07.11.2026 28.11.2026 19.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), serdelki drobiowe 100g 2 szt. (SOJ, JAJ, GOR, SEL, MLE), ketchup 15g, ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa zalewajka 250ml (MLE, SEL, GLU, PSZ), filet z kurczaka soute 70g (GLU, PSZ), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 100g (GLU, PSZ) herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), paprykarz szczeciński 70g (RYB, SEL, SOJ, GOR, GLU, PSZ, JAJ), twaróg 30g (MLE), ogórek kiszony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), serdelki drobiowe 100g 2 szt. (SOJ, JAJ, GOR, SEL, MLE), musztarda 15g (GOR), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa zalewajka 250ml (MLE, SEL, GLU, PSZ), filet z kurczaka soute 70g (GLU, PSZ), ziemniaki 200g, blanszowane warzywa z zielonym groszkiem 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), paprykarz szczeciński 70g (RYB, SEL, SOJ, GOR, GLU, PSZ, JAJ), twaróg 30g (MLE), ogórek kiszony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1903 BIAŁKO (g) 65,15 TŁUSZCZ (g) 86,11 NKT (g) 36,58 WĘGLOWODANY (g) 222,75 CUKRY (g) 70,73 BŁONNIK (g) 12,20 SÓD (mg) 3676,15	ENERGIA (kcal) 1712 BIAŁKO (g) 68,13 TŁUSZCZ (g) 86,73 NKT (g) 38,41 WĘGLOWODANY (g) 163,44 CUKRY (g) 15,30 BŁONNIK (g) 24,00 SÓD (mg) 2884,57

<u>Niedziela</u> III tydzień Daty: 16.08.2026 06.09.2026 27.09.2026 18.10.2026 08.11.2026 29.11.2026 20.12.2026	Śniadanie: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina wieprzowa 40g (SOJ, GLU, PSZ, SEL, GOR, MLE), pomidor 50g, miód 25g, jabłko 80g herbata czarna 250 ml Obiad: Zupa rosół z makaronem 250ml (GLU, PSZ, SEL), pulpety drobiowe w sosie koperkowym 70g (GLU, PSZ, MLE), ryż 200g, surówka 100g herbata czarna 250 ml Kolacja: Chleb pszenno-żytni, razowy 70g (GLU, PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), ogórek zielony 50g herbata czarna 250 ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)	Śniadanie: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), wędlina wieprzowa 40g (SOJ, GLU, PSZ, SEL, GOR, MLE), pomidor 30g, ogórek zielony 25g, jabłko 80g herbata czarna bez cukru 250ml Obiad: Zupa rosół z makaronem 250ml (GLU, PSZ, SEL), pulpety drobiowe w sosie koperkowym 70g (GLU, PSZ, MLE), ryż brązowy 200g, surówka 100g herbata czarna bez cukru 250ml Kolacja: Chleb razowy 70g (GLU, ŻYT), masło 82% tł. 20g (MLE), ser żółty 50g (MLE), ogórek zielony 50g herbata czarna bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1897 BIAŁKO (g) 66,29 TŁUSZCZ (g) 75,33 NKT (g) 39,46 WĘGLOWODANY (g) 245,12 CUKRY (g) 85,95 BŁONNIK (g) 6,70 SÓD (mg) 3160,25	ENERGIA (kcal) 1806 BIAŁKO (g) 68,53 TŁUSZCZ (g) 98,42 NKT (g) 44,80 WĘGLOWODANY (g) 157,32 CUKRY (g) 28,53 BŁONNIK (g) 21,50 SÓD (mg) 1450,07