

11.02.2026, ŚRODA – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) papryka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE) papryka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:1880, białko [g]: 92, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 26, węglowodany [g]: 258,8, cukry proste [g]: 50,1 błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,6 sód [mg]: 2240	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1926,0 białko [g]: 93, tłuszcze [g]: 58, NKT [g]: 26, węglowodany [g]: 267, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 23, sól [g]: 5,6 sód [mg]: 1480	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1942,0 białko [g]: 96, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 267, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 23, sól [g]: 5,6 sód [mg]: 1480	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1942,0 białko [g]: 96, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 267, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 23, sól [g]: 5,6 sód [mg]: 1480	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1942,0 białko [g]: 96, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 267, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 23, sól [g]: 5,6 sód [mg]: 1480	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124 białko [g]: 98,2, tłuszcze [g]: 67, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 290,8, cukry proste [g]: 60,5, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 5,8 sód [mg]: 2320

12.02.2026, CZWARTEK AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 80g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 80g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta drobiowa z brokułem – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta drobiowa z brokułem – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2169,0 białko [g]: 101,3, tłuszcze [g]: 70,1, NKT [g]: 30,6, węglowodany [g]: 298,1, cukry proste [g]: 59,0, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 3,7, sód [mg]: 1480	wartość energetyczna [kcal]: 2138, białko [g]: 102, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 55,4, błonnik [g]: 30, sól [g]: 3,8, sód [mg]: 1520	wartość energetyczna [kcal]: 2138, białko [g]: 102, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 55,4, błonnik [g]: 30, sól [g]: 3,8, sód [mg]: 1520	wartość energetyczna [kcal]: 2138, białko [g]: 102, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 55,4, błonnik [g]: 30, sól [g]: 3,8, sód [mg]: 1520	wartość energetyczna [kcal]: 2138, białko [g]: 102, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 55,4, błonnik [g]: 30, sól [g]: 3,8, sód [mg]: 1520	wartość energetyczna [kcal]: 2290, białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 31,5, węglowodany [g]: 301,4, cukry proste [g]: 60,4, błonnik [g]: 39, sól [g]: 3,9, sód [mg]: 1560

13.02.2026, PIĄTEK AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> biszkopty bez dodatku cukru – 60g (GLU, JAJ)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż brązowy na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148, białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 66,4, NKT [g]: 31,2, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 29, sól [g]: 5,2 sól [mg]: 2080	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2213, białko [g]: 99, tłuszcze [g]: 66,4, NKT [g]: 32, węglowodany [g]: 318,0, cukry proste [g]: 37,1, błonnik [g]: 27,1 sól [g]: 3,6 sól [mg]: 1440	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2121,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 56,9, NKT [g]: 29, węglowodany [g]: 317,7, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,3 sól [mg]: 2120	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2121,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 56,9, NKT [g]: 29, węglowodany [g]: 317,7, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,3 sól [mg]: 2120	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2121,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 56,9, NKT [g]: 29, węglowodany [g]: 317,7, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,3 sól [mg]: 2120	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2239, białko [g]: 104,8, tłuszcze [g]: 75,6, NKT [g]: 28,7, węglowodany [g]: 299,4, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 33,9, sól [g]: 5,4 sól [mg]: 2160

14.02.2026, SOBOTA AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g cukinia gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g cukinia gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g cukinia gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g cukinia gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE))
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata – 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1900,0 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 288,1, cukry proste [g]: 24,1, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 6,0 sól [mg]: 2120	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1897,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 267,3, cukry proste [g]: 18,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,0 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 279,5, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 6,4 sól [mg]: 2560

15.02.2026, NIEDZIELA AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) południca sopocka – 20g ser żółty – 40g (MLE) papryka czerwona – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) południca sopocka – 20g twaróg półtłusty – 40g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) południca sopocka – 20g twaróg półtłusty – 40g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) południca sopocka – 20g twaróg półtłusty – 40g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) południca sopocka – 20g twaróg półtłusty – 40g (MLE) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) południca sopocka – 20g ser żółty – 40g (MLE) papryka czerwona – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: mandarynki – 100g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż brązowy gotowany – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: mandarynki – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), południca sopocka-20g, sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2256, białko [g]: 116, tłuszcze [g]: 79,8 NKT [g]: 35,8, węglowodany [g]: 274,9 cukry proste [g]: 68,5, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 5,9 sól [mg]: 2360	wartość energetyczna [kcal]: 2289,0 białko [g]: 115,6, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 31,4, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 66,1, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,0 sól [mg]: 2400	wartość energetyczna [kcal]: 2289,0 białko [g]: 115,6, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 31,4, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 66,1, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,0 sól [mg]: 2400	wartość energetyczna [kcal]: 2289,0 białko [g]: 115,6, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 31,4, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 66,1, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,0 sól [mg]: 2400	wartość energetyczna [kcal]: 2289,0 białko [g]: 115,6, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 31,4, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 66,1, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,0 sól [mg]: 2400	wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 119,6, tłuszcze [g]: 77,2, NKT [g]: 35,0, węglowodany [g]: 271,9 cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 6,2 sól [mg]: 2480

16.02.2026, PONIEDZIAŁEK **AKTUALIZACJA** (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 30g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2042 białko [g]: 97.78, tłuszcze [g]: 71.36, NKT [g]: 28.14, węglowodany [g]: 263.77, cukry proste [g]: 23.09, błonnik [g]: 25.22, sól [g]: 4.24, sód [mg]: 1696	wartość energetyczna [kcal]: 2052 białko [g]: 98.02, tłuszcze [g]: 77.07, NKT [g]: 32.85, węglowodany [g]: 251.71 cukry proste [g]: 25.06, błonnik [g]: 21.73, sól [g]: 6.71, sód [mg]: 2684	wartość energetyczna [kcal]: 2052 białko [g]: 98.02, tłuszcze [g]: 77.07, NKT [g]: 32.85, węglowodany [g]: 251.71 cukry proste [g]: 25.06, błonnik [g]: 21.73, sól [g]: 6.71, sód [mg]: 2684	wartość energetyczna [kcal]: 2052 białko [g]: 98.02, tłuszcze [g]: 77.07, NKT [g]: 32.85, węglowodany [g]: 251.71 cukry proste [g]: 25.06, błonnik [g]: 21.73, sól [g]: 6.71, sód [mg]: 2684	wartość energetyczna [kcal]: 2052 białko [g]: 98.02, tłuszcze [g]: 77.07, NKT [g]: 32.85, węglowodany [g]: 251.71 cukry proste [g]: 25.06, błonnik [g]: 21.73, sól [g]: 6.71, sód [mg]: 2684	wartość energetyczna [kcal]: 2060 białko [g]: 107.41, tłuszcze [g]: 73.12, NKT [g]: 32.6, węglowodany [g]: 257.96, cukry proste [g]: 15.51, błonnik [g]: 32.58, sól [g]: 5.65, sód [mg]: 2260

17.02.2026, WTOREK AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 120g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym- 100g (MLE GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym- 100g (MLE GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym- 100g (MLE GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym- 100g (MLE GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym- 100g (MLE GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym- 100g (MLE GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek zielony – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek zielony – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2059 białko [g]: 90.05, tłuszcze [g]: 63.27, NKT [g]: 31,43, węglowodany [g]: 295.97, cukry proste [g]: 15,58, błonnik [g]: 26.42, sól [g]: 3.96, sód [mg]: 1584	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2129 białko [g]: 94.78, tłuszcze [g]: 63.34, NKT [g]: 31,56, węglowodany [g]: 308.47, cukry proste [g]: 15,11, błonnik [g]: 25.90, sól [g]: 4.27, sód [mg]: 1708	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2129 białko [g]: 94.78, tłuszcze [g]: 63.34, NKT [g]: 31,56, węglowodany [g]: 308.47, cukry proste [g]: 15,11, błonnik [g]: 25.90, sól [g]: 4.27, sód [mg]: 1708	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2129 białko [g]: 94.78, tłuszcze [g]: 63.34, NKT [g]: 31,56, węglowodany [g]: 308.47, cukry proste [g]: 15,11, błonnik [g]: 25.90, sól [g]: 4.27, sód [mg]: 1708	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2129 białko [g]: 94.78, tłuszcze [g]: 63.34, NKT [g]: 31,56, węglowodany [g]: 308.47, cukry proste [g]: 15,11, błonnik [g]: 25.90, sól [g]: 4.27, sód [mg]: 1708	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2140 białko [g]: 94.42, tłuszcze [g]: 67.66, NKT [g]: 32,67, węglowodany [g]: 305.05, cukry proste [g]: 25,54, błonnik [g]: 33.78, sól [g]: 4.50, sód [mg]: 1800

18.02.2026, ŚRODA POPIELCOWA AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1842,0 białko [g]: 79,5, tłuszcze [g]: 46,3, NKT [g]: 23,1, węglowodany [g]: 290,4, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 4,9, sól [mg]: 1960	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1886,0 białko [g]:80,2, tłuszcze [g]: 48,9, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 309,1, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 5,0, sól [mg]: 2000	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1816,0 białko [g]:78,2, tłuszcze [g]: 40,9, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 309,1, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 5,0, sól [mg]: 2000	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1816,0 białko [g]:78,2, tłuszcze [g]: 40,9, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 309,1, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 5,0, sól [mg]: 2000	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1886,0 białko [g]:80,2, tłuszcze [g]: 48,9, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 309,1, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 5,0, sól [mg]: 2000	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1980,0 białko [g]:88,7, tłuszcze [g]: 52,9, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 302,2, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 5,2, sól [mg]: 2080

19.02.2026, CZWARTEK AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 111,3, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 304,3, cukry proste [g]: 59,2, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 4,8, sól [mg]: 1920	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,0 białko [g]: 110,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 57,1, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,2, sól [mg]: 2080	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,0 białko [g]: 110,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 57,1, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,2, sól [mg]: 2080	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,0 białko [g]: 110,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 57,1, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,2, sól [mg]: 2080	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,0 białko [g]: 110,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 57,1, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,2, sól [mg]: 2080	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2020,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 56,8, NKT [g]: 28,5, węglowodany [g]: 269,6, cukry proste [g]: 46,1, błonnik [g]: 35,2, sól [g]: 5,4, sól [mg]: 2160

20.02.2026, PIĄTEK AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) miód – 25 g ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) miód – 25 g pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) miód – 25 g pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) miód – 25 g pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) miód – 25 g pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 100 g (JAJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) sos pieczarkowy – 50g (MLE, GLU) brokuł gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa krem z dyni z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) sos koperkowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa krem z dyni z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) sos koperkowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa krem z dyni z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) sos koperkowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z dyni z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) sos koperkowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) sos pieczarkowy – 50g (MLE, GLU) brokuł gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2023, białko [g]: 96.77, tłuszcze [g]: 62.14, NKT [g]: 26,14, węglowodany [g]: 279.10, cukry proste [g]: 42,06, błonnik [g]: 32.07, sól [g]: 3,9, sód [mg]: 1560	wartość energetyczna [kcal]: 1892, białko [g]: 86.60 tłuszcze [g]: 55.41 NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 289.75, cukry proste [g]: 42,53, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 4,5, sód [mg]: 1800	wartość energetyczna [kcal]: 1892, białko [g]: 86.60 tłuszcze [g]: 55.41 NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 289.75, cukry proste [g]: 42,53, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 4,5, sód [mg]: 1800	wartość energetyczna [kcal]: 1892, białko [g]: 86.60 tłuszcze [g]: 55.41 NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 289.75, cukry proste [g]: 42,53, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 4,5, sód [mg]: 1800	wartość energetyczna [kcal]: 1892, białko [g]: 86.60 tłuszcze [g]: 55.41 NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 289.75, cukry proste [g]: 42,53, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 4,5, sód [mg]: 1800	wartość energetyczna [kcal]: 2467, białko [g]: 119.10, tłuszcze [g]: 74.19, NKT [g]: 38,34, węglowodany [g]: 335.22, cukry proste [g]: 59,79, błonnik [g]: 35.83, sól [g]: 5.56, sód [mg]: 1800