DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek 17.11.2025	Wtorek 18.11.2025	Środa 19.11.2025	Czwartek 20.11.2025	Piątek 21.11.2025	Sobota 22.11.2025	Niedziela 23.11.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęcznienne z mlekiem 300g Masło 20g Pomidor 100g Ser żółty 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Masło 20g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g *kawa zbożowa z mlekiem, papryka 70 g, rzodkiewka 30g* *1, 7*	Kasza jaglana na mleku 300g Masło 20g Polędwica z piersi kurczaka 80g Ogórek kiszony 70g rzodkiewka 30g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Ryż basmati na mleku 300g Masło 20g Paseczki papryki 60g Pomidor 70g szynkowa 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7, 9	Kakao na mleku 300g Masło 20g Twarożek ze szczypiorkiem 150g sałata 20g pomidor 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 4, 7, 9	Płatki żytnie na mleku 300g Masło 20g Rzodkiewka 30g Ogórfek kiszony 70 Pasta jajeczna 100g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g dżem 60g Masło 20g Papryka czerwona 80g Szynka z indyka 80g Sałata 20g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	IIŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Pizzerka plus soczek	Kajzerka z masłem, liściem sałaty, szynka drobiowa, ogórek (1,7) Banan	bułka drożdżowa z budyniem, jabłko	Kajzerka z pasztetem, ogórek konserwowy Serek homogenizowany waniliowy 150g . (7)	Chałka z kruszonką 100g, Maślanka truskawkowa 200g (7)	Rogalik maślany z dżemem Jogurt owocowy	kanapka z masłem, sałatą, żółtym serem, ogórkiem, jabłko
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa ogórkowa z ryżem 400g gulasz z indyka z papryką I pieczarkami 2000g Kasza orkiszowa z warzywami 180g Surówka z białej kapusty (150g) Kompot 250 ml (1,3,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem i bez mąki ś mietany 400g + grzanki 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 150g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 180g Kompot 250 ml (1,3,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami 150g ziemniaki 200g filet z kurczaka w sosie 2000g Kompot 250 ml (1,3,7,9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 180g Stek wieprzowy z cebulką 140g sałata lodowa ogórkiem I pomidorem z winegretem (150g) Kompot 250 ml (1,3,7,9,10)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g kotlety rybne 140g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250 ml (1,3,4,7,9)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti a'la bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 350g surówka z rzymskiej sałaty z papryką 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem, marchewką i natka pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej 140g marchewka gotowana z groszkiem150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9

PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Pączek z marmoladą 80g	Bułka słkodka z makiem 80g 1, 3, 7	Bułka słodka z jabłkiem 80 g 7	Ciasto drożdżowe 80g 1, 3, 7	Pączek toffi 80 g 1	Babka piaskowa 80g 1	Jogurt naturalny 150g 7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 20g Ogórekświerzy 80g Sałata 20g Polędwica wieprzowa luksusowa 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 4, 7	Masło 20g pomidor 30g Szynka konserwowa 80g Sałatka jarzynowa 120g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7	Masło 20g Ser biały 150g Dzem 50g Papryka 50 g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7	Masło 20g Pasta rybna z tuńczykiem 120g Papryka 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Masło 20g Jajko gotowane Szynka wiejska 60g pomidor 100g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Pieczywo mieszane 100g Ogórek małosolny 60g Papryka 40g Masło 20g Szynka wiejska 80g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Gotowanapierś z kurczaka 80g Masło 20g ogórek100g, Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7

DIETA LEKKO WĄTROBOWA

Poniedziałek 17.11.2025	Wtorek 18.11.2025	Środa 19.11.2025	Czwartek 20.11.2025	Piątek 21.11.2025	Sobota 22.11.2025	Niedziela 23.11.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęcznienne na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Pomidor 100g Wędlina 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Kawa zbożowa z mlekiem Polędwica z piersi kurczaka 80g Masło 20g Jajko gotowane Pomidor 80g sałata 20g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Polędwica z piersi kurczaka 80g pomidor100g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Ryż basmati na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Marchewka gotowana mini 100g Pomidor 70g szynkowa 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7, 9	Zacierka razowa na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Twarożek ze szczypiorkiem 120g sałata 20g Pomidor 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 4, 7, 9	Płatki żytnie na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Rzodkiewka 120g Sałatka z ryżem gotowanum kurczakiem I jogurt 100g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na wywarze warzywnym 300g dżem 60g Masło 20g Pomidor 80g Szynka z indyka 80g Sałata 20g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	IIŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g mus owocowy	bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g jabłko	bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g mus owocowy	bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g gruszka	Chałka z kruszonką 100g, Maślanka truskawkowa 200g (7)	Rogalik maślany z dżemem Jogurt owocowy	Bułeczka drożdżowa z budyniem 100g Jabłko
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD

Zupa kartoflanka 400g gulasz z indyka z papryką I pieczarkami 140g Kasza orkiszowa z warzywami 180g Surówka z białej kapusty (150g) Kompot 250 ml (1,3,7)	Zupa ryżanka 400g Gotowane udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 150g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 180g Kompot 250 ml (1,3,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Gotowana marchew mini 150g ziemniaki 200g filet z kurczaka w sosie 140g Kompot 250 ml (1,3,7,9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g ryż biały z kukurydzą i groszkiem 180g Stek wieprzowy w sosie własnym 140g goyowany bukiet warzyw 150g) Kompot 250 ml (1,3,7,9,10)	Krnipnik 400g Ziemniaki 200g kotlety rybne na parze 140g gotowany brokuł 150g Kompot 250 ml (1,3,4,7,9)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti a'la bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 350g banan Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Rosół z makaronem, marchewką i natka pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Duszony kotlet schabowy bez panierki 140g marchewka gotowana z groszkiem 150g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
ciasto drożdżowe	Bułka słkodka z makiem 80g 1, 3, 7	Bułka słodka z jabłkiem 80 g 7	Ciasto drożdżowe 80g 1, 3, 7	serek homogenizowany owocowy	Babka piaskowa 80g 1	Jogurt naturalny 150g 7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 20g Pomidor 80g Sałata 20g Polędwica wieprzowa luksusowa 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 4, 7	Masło 20g pomidor 30g Szynka konserwowa 80g Sałatka jarzynowa 120g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7	Masło 20g Szynka wieprzowa 80g Pomidor 80g Sałata 20 g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7	Masło 20g Wędlina 80 g Dżem 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Masło 20g Jajko gotowane Szynka wiejska 60g pomidor 100g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Pieczywo mieszane 100g pomidor 80g sałata 20g Masło 20g Szynka wiejska 80g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Gotowana pierś z kurczaka 80g Masło 20g gotowana marchew mini 100g, Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>

DIETA CUKRZYCOWA

Poniedziałek 17.11.2025	Wtorek 18.11.2025	Środa 19.11.2025	Czwartek 20.11.2025	Piątek 21.11.2025	Sobota 22.11.2025	Niedziela 23.11.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęcznienne na wywarze warzywnym300g Masło 20g Pomidor 100g Ser żółty 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Kawa zborzowa z mlekiem Polędwica z piersi kurczaka 80g Masło 20g Rzodkiewka 30g Papryka 70g. Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Polędwica z piersi kurczaka 80g Ogórek kiszony 70g rzodkiewka 30g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Ryż basmati na wywarze warzywnym300g Masło 20g Paseczki papryki 60g Pomidor 70g szynkowa 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7, 9	Zacierka razowa na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Twarożek ze szczypiorkiem 150g sałata 20g pomidor 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 4, 7, 9	Płatki żytnie na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Rzodkiewka 30g papryka 70g Pasta jajeczna 100g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na wywarze warzywnym 300g Masło 20g Papryka czerwona 88g Szynka z indyka 80g Sałata 20g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	IIŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
pizzerinka plus jabłko	Bułka graham z masłem, liściem sałaty, szynka drobiowa, ogórek (1,7) Banan	Bułka graham z masłem, liściem sałaty, żółtym serem, ogórek kiszony Gruszka 120g	Bułka graham z pasztetem, ogórek konserwowy Serek homogenizowany naturalny 150g . (7)	Bułka graham z masłem, szynką wiśniową, liść sałaty sok warzywny	Bułka maślana100g, jogurt naturalny (7	Maca pełnoziarnista serek wiejski 1szt jabłko 200g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa ogórkowa z ryżem 400g gulasz z indyka z papryką I pieczarkami 140g Kasza orkiszowa z warzywami 180g Surówka z białej kapusty (150g) Kompot 250 ml (1,3,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem i bez mąki ilśmietany 400g + grzanki 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 150g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 180g Kompot 250 ml (1,3,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami 150g ziemniaki 200g filet z kurczaka w sosie 140g Kompot 250 ml (1,3,7,9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 180g Stek wieprzowy z cebulką 140g sałata lodowa ogórkiem I pomidorem z winegretem (150g) Kompot 250 ml (1,3,7,9,10)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g kotlety rybne 140g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250 ml (1,3,4,7,9)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti a'la bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 350g surówka z rzymskiej sałaty z papryką 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem, marchewką i natka pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej 140g marchewka gotowana z groszkiem150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9

PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt naturalny 150g ` **7**	Orzechy włoskie 20g, gorzka czekolada 30g **7, 8**	Baton zbozowy z otrębami bz cukru 40g **1**	Owsianka 1 porcja **1, 7**	Wafle ryżowe 40g, gorzka czekolada 30g **7, 8**	Jogurt Skyr 150g **7**	Serek wiejski 200g **7**
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 20g Ogórekświerzy 80g Sałata 20g Polędwica wieprzowa luksusowa 80g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 4, 7	Masło 20g pomidor 30g Szynka konserwowa 80g Sałatka jarzynowa 120g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7	Masło 20g Ser biały 150g Papryka 100 g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 3, 7	Masło 20g Pasta rybna z tuńczykiem 120g Papryka 70g rzodkiewka 30g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Masło 20g Jajko gotowane Szynka wiejska 60g pomidor 100g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7	Pieczywo mieszane 100g Ogórek 70g papryka 40g Masło 20g Szynka wiejska 80g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Gotowanapierś z kurczaka 80g Masło 20g ogórek100g, Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7