

Menu: Dieta cukrzycowa CIX dekada 07.10.2026-16.10.2026[07.10.2026-16.10.2026]

I śniadanie				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec (pszenica) (zboża zawierające gluten) Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wielozłaznisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedynecki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Płatki jaglane na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jaglane Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wielozłaznisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 70g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) 100g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (Dieta ogólna) (mleko, łącznie z laktozą) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wielozłaznisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ser zółty gouda 5 (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Pomidor 100g	Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jęczmienne Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wielozłaznisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (Dieta ogólna) (mleko, łącznie z laktozą) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wielozłaznisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Pomidor 100g
II śniadanie				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Jabłko 150g	Budyń śmietankowy Winiary (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 25g Mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą) 175g Grejfrut 120g	Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g	Maślanka Mragowska naturalna Mlepol (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g Jabłko 150g	Pomarańcza 120g
obiad				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Zupa pomidorowa tradycyjna 2026 (dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, ziemniaki średnie, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koncentrat pomidorowy 30%, koper ogrodowy, pietruszka liście Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach (zboża zawierające gluten) 120g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), zioła prowansalskie, bazylija suszona Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 80g Ryż biały 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Marchew oprószana (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: marchew, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) Papryka zielona 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 (Dieta łatwostrawna) 400g składniki: woda wodociągowa, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), ziemniaki średnie, brokuły, porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka liście, koper ogrodowy pieczeń rzymska (Dieta łatwostrawna) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 100g składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), sól biała Ziemniaki średnie 280g Surówka z marchwi i jabłek z jogurtem naturalnym (mleko, łącznie z laktozą) 150g składniki: marchew, jabłko, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) Chrupki kukurydziane 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, ryż brązowy, cebula, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, por, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście, przyprawa jarzynka, pieprz czarny mielony Pulpety rybne (Dieta łatwostrawna) (jaja i produkty pochodne, ryba, zboża zawierające gluten) 100g składniki: miruna (ryba) (ryba), bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), pietruszka liście, sól biała Ziemniaki średnie 280g Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 (Dieta łatwostrawna) 150g składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy uniwersalny Mandarynki 130g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa ziemniaczana zabiłana 2016 (Dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), ziemniaki średnie, porcja rosółowa z kurczaka, marchew, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pietruszka liście, koper ogrodowy gulasz mięsny z warzywami (łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 250g składniki: wieprzowina szynka surowa, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), brokuły mrożone, sól biała Kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten) 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Marchew z kalaflorem oprószana (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 170g składniki: marchew, kalafior mrożony, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Rosół z makaronem (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, kurczak tuszak, makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, koper ogrodowy, pietruszka liście, sól biała Ryba z pieca 2016 (ryba) 120g składniki: miruna (ryba) (ryba), cytryna, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g Mix sałat z jogurtem 58g (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pieprz czarny mielony, sól biała Gruszka 130g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią

podwieczorek				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Chrupki kukurydziane 30g	Marchew 100g	Seler naciowy (seler i produkty pochodne) 100g	Grejpfrut 120g	Chrupki kukurydziane 30g
kolacja				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Piers gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Paszтет klasyczny sojowy Sante (seler i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne) 113g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pasta z jaja (łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne) 110.5g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), sól biała Serek wiejski naturalny łąciaty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach
posiłek dodatkowy				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Piers gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 30g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 30g	Sok pomidorowy 250g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Duda schab pieczony z majerankiem (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 30g
Wartość energetyczna: 2195,5 kcal Białko: 99,5g Węglowodany: 320,07g W tym cukry: 50,97g Tłuszcze: 64,8g NNKT: 16,5g Błonnik: 3,45g Sól: 6,33g	Wartość energetyczna: 2159 kcal Białko: 97,8g Węglowodany: 297,33g W tym cukry: 49,91g Tłuszcze: 70,6g NNKT: 18,4g Błonnik: 28,97g Sól: 6,43g	Wartość energetyczna: 2209,5 kcal Białko: 90,1g Węglowodany: 275,68g W tym cukry: 68,52g Tłuszcze: 89,8g NNKT: 21,4g Błonnik: 31,5g Sól: 7,21g	Wartość energetyczna: 2227,5 kcal Białko: 88,1g Węglowodany: 311,63g W tym cukry: 62,77g Tłuszcze: 77,6g NNKT: 22,8g Błonnik: 35,31g Sól: 6,9g	Wartość energetyczna: 2162,1 kcal Białko: 108,2g Węglowodany: 292,99g W tym cukry: 54,9g Tłuszcze: 68g NNKT: 18g Błonnik: 27,58g Sól: 7,5g

Menu: Dieta cukrzycowa CIX dekada 07.10.2026-16.10.2026 [12.10.2026-16.10.2026]

I śniadanie				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jęczmienne Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g parówkowa z kurczaka Spiżarnia 70g Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 45g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedynecki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Pomidor 100g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g	Makaron na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), makaron bezajeczny (mąka pszenna) (zboża zawierające gluten) Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki owsiane (zboża zawierające gluten) Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Paszтет drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 60g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Serek wiejski naturalny łaciaty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Ogórek 100g
II śniadanie				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Gruszka 130g	Grejpfrut 120g	Pomarańcza 120g	Gruszka 130g	Chrupki kukurydziane 30g
obiad				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400g składniki: ziemniaki średnie, burak, marchew, porcja rosółowa z kurczaka, por, cytryna, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony Udko z kurczaka gotowane 150g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą, przyprawa jarzynka Ziemniaki średnie 280g Brokuł oprószany (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: brokuły mrożone, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pieprz czarny mielony, sól biała, cukier Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa jarzynowa z ryżem 2016 (Dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą) 400g składniki: porcja rosółowa z kurczaka, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), kalafior mrożony, brokuły mrożone, ryż biały, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pietruszka liście, koper ogrodowy Pulpety z mięsa wieprzowego (Dieta łatwostrawna) (zboża zawierające gluten) 100g składniki: wieprzowina łopatką, bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), sól biała Sos koperkowy 2016 (Dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 20g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) Ziemniaki średnie 280g Pomidor 120g Pomarańcza 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym (dieta łatwostrawna) (zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, ziemniaki średnie, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten), porcja rosółowa z kurczaka, koper ogrodowy Risotto z mięsem i warzywami (mleko, łącznie z laktozą) 220g składniki: wieprzowina łopatką, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), ryż biały, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), olej rzepakowy uniwersalny Buraczki czerwone z jabłkiem 150g składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy uniwersalny Papryka zielona 100g Chrupki kukurydziane 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Rosół z makaronem (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, kurczak tuszka, makaron dwujeczny (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, pietruszka liście, koper ogrodowy Schab duszony (dieta łatwostrawna) 120g składniki: schab wieprzowy bez kości, olej rzepakowy uniwersalny, bazylia suszona, majeranek suszony, sól biała Ziemniaki średnie 280g Fasolka szparagowa oprószana (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: fasolka szparagowa mrożona, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), sól biała, cukier Pomarańcza 200g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko, łącznie z laktozą) 400g składniki: woda wodociągowa, kalafior mrożony, ziemniaki średnie, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście Makaron z białym serem (dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 200g składniki: makaron bezajeczny (mąka pszenna) (zboża zawierające gluten), ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), masło polskie mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) Gruszka 130g Sok pomidorowy 250g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią
podwieczorek				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Marchew 100g	Chrupki kukurydziane 30g	Sok pomidorowy 250g	Grejpfrut 120g	Marchew 100g
kolacja				

12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, tubin i produkty pochodne) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Duda schab pieczony z majerankiem (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Poledwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 50g Ser żółty gouda S (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 30g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten)	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g pasta z ryby z marchewką (Dieta łatwostrawna) (ryba) 170g składniki: miruna (ryba) (ryba) , marchew, pietruszka korzeń, olej rzepakowy uniwersalny, sól biała Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach

posiłek dodatkowy

12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Duda schab pieczony z majerankiem (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 30g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Poledwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 30g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Ser żółty gouda S (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 30g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g

Wartość energetyczna: 2191,3 kcal
Białko: 98,9g
Węglowodany: 293,29g
W tym cukry: 54,07g
Tłuszcze: 76,6g
NNKT: 22,3g
Błonnik: 33,89g
Sól: 6,93g

Wartość energetyczna: 2304,4 kcal
Białko: 104,2g
Węglowodany: 303,7g
W tym cukry: 46,73g
Tłuszcze: 81,6g
NNKT: 19,5g
Błonnik: 31,27g
Sól: 6,6g

Wartość energetyczna: 2250,5 kcal
Białko: 98g
Węglowodany: 295,78g
W tym cukry: 46,34g
Tłuszcze: 82,1g
NNKT: 20,5g
Błonnik: 32,21g
Sól: 6,62g

Wartość energetyczna: 2499,9 kcal
Białko: 108,4g
Węglowodany: 325,2g
W tym cukry: 60,49g
Tłuszcze: 92,8g
NNKT: 26,2g
Błonnik: 34,94g
Sól: 6,37g

Wartość energetyczna: 2236,8 kcal
Białko: 107,9g
Węglowodany: 307,55g
W tym cukry: 51,88g
Tłuszcze: 70,7g
NNKT: 16,6g
Błonnik: 30,91g
Sól: 6,08g