

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal	
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,61 %	
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 24,03 %	
80 g Parówki	150 g Sałatka wiosenna z oliwą	40 g Szynka konserwowa		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g	
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %	
10g Roszponka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,32 %	
10g Ketchup		10g Cukier		Blonnik: 15,04 g	
250g Herbata				Sód: 1872 mg	
5 g Cukier					
DIETA PAPOWATA					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal	
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,61 %	
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 24,03 %	
80 g Parówki	150 g Sałatka wiosenna z oliwą	40 g Szynka konserwowa		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g	
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %	
10g Roszponka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,32 %	
10g Ketchup		10g Cukier		Blonnik: 15,04 g	
250g Herbata				Sód: 1872 mg	
5 g Cukier					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa selerowa (gluten, laktoza)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal	
10g Miks (laktoza)	120g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,9 %	
80 g Parówki	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Szynka wieprzowa	10 g Ogórek zielony	Tłuszcz: 28,73 %	
90g Pomidor	150 g Sałatka wiosenna z oliwą	30 g Szynka konserwowa		Kwasy tł. nasycone: 19,61 g	
10g Roszponka	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		Węglowodany: 55,37 %	
10g Ketchup		30 g Sałata		w tym cukry: 8,95 %	
250g Herbata		250 g Herbata		Blonnik: 28,18 g	
				Sód: 1775 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2336 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	170g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 18,6 %	
10g Miks (laktoza)	160 g Kasza jęczmienna (gluten)	40 g Szynka wieprzowa	10 g Ogórek zielony	Tłuszcz: 28,05 %	
100 g Parówki	150 g Sałatka wiosenna z oliwą	40 g Szynka konserwowa		Kwasy tł. nasycone: 23,60 g	
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		Węglowodany: 53,35 %	
10g Roszponka	200g Kefir (laktoza)	30 g Sałata		w tym cukry: 9,01 %	
10g Ketchup		250 g Herbata		Blonnik: 32,12 g	
250g Herbata		10g Cukier		Sód: 1880 mg	
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa selerowa (laktoza)	90g Chleb bezglutenowy	35 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2328 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	150g Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,83 %	
10g Miks (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa	10 g Ogórek zielony	Tłuszcz: 29,13 %	
		40 g Szynka konserwowa		Kwasy tł. nasycone: 24,61 g	

80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	150 g Salátka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	70 g Papryka 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa niezabielana (gluten) 150g Pulpety w sosie pomidorowym (gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Salátka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka konserwowa 70 g Papryka 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Ogórek zielony	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Ser tofu w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Salátka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Papryka 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 01.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jablko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jablko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jablko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jablko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały chudy (laktoza)	150 g Jablko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g

70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata	350g Kwaśnica z ziemniakami 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Pasztetowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko 150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina drobiowa	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztetowa 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 %

100g	Ogórek kwaszony		10g	Cukier		100g	Ogórek kwaszony		10g	Cukier		Blonnik: 32,21 g
250g	Herbata						Herbata					Sód: 1991 mg
10 g	Cukier						Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)												
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krem warzywny (gluten, laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko					Energia: 2345 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)							Białko: 16,11 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Ser biały (laktoza)							Tłuszcz: 29,81 %
80 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor							Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wielooowocowy	30 g	Salata							Węglowodany: 54,08 %
250g	Herbata			250 g	Herbata							w tym cukry: 9,11 %
10 g	Cukier			10g	Cukier							Blonnik: 32,61 g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny												

Czwartek 02.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Salata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatk jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięks(laktoza) 80 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatk jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięks(laktoza) 80 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 50 g Ser żółty (laktoza)	300g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 280g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Maiks (laktoza) 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 %

80g Pomidor 20 g Salata 250g Herbata		30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier		w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 450g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Makaron bezglutenowy na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Makaron na mleku (gluten) roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Jabłko	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa krem z marchewki (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 03.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Salata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Salata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g Chleb pszenny (gluten)	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal
10g Miks (laktoza)	150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 17,2 %
80 g Wędlna drobiowa	180 g Ziemniaki	80 g Wędlna wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %
80g Pomidor	150 g Sałata z pomidorami, oliwą	70 g Warzywa gotowane		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
20g Roszponka	250g Kompot z wiśni	30 g Sałata		Węglowodany: 57,98 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,98 %
5 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,89 g
				Sód: 1938 mg
DIETA PĄPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g Chleb pszenny (gluten)	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal
10g Miks (laktoza)	150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 17,2 %
80 g Wędlna drobiowa	180 g Ziemniaki	80 g Wędlna wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %
80g Pomidor	150 g Sałata z pomidorami, oliwą	70 g Warzywa gotowane		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
20g Roszponka	250g Kompot z wiśni	30 g Sałata		Węglowodany: 57,98 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,98 %
5 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,89 g
				Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1629 kcal
10g Miks (laktoza)	120g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 15,5 %
60 g Ser żółty (laktoza)	100 g Ziemniaki	60 g Wędlna z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,57 %
80g Ogórek zielony	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,21 g
20g Rzodkiewka	250g Kompot z wiśni	30 g Sałata		Węglowodany: 55,93 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 8,73 %
				Błonnik: 30,41 g
				Sód: 1928 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	300 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2318 kcal
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 18,52 %
10g Miks (laktoza)	20 g Ser żółty (laktoza)	80 g Wędlna z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,12 %
80 g Ser żółty (laktoza)	180 g Ziemniaki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,17 g
80g Ogórek zielony	50 g Sos czosnkowy (laktoza)	30 g Sałata		Węglowodany: 52,36 %
20g Rzodkiewka	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g Herbata		w tym cukry: 9,58 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot z wiśni	10g Cukier		Błonnik: 33,11 g
5 g Cukier				Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal
110 g Chleb bezglutenowy	150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 15,1 %
10g Miks (laktoza)	180 g Ziemniaki	80 g Wędlna z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,50 %
80 g Ser żółty (laktoza)	30 g Sos czosnkowy (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,26 g
80g Ogórek zielony		30 g Sałata		Węglowodany: 55,4 %
		250 g Herbata		w tym cukry: 9,75 %

20g Rzodkiewka	150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	10g Cukier		Blonnik: 33,41 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot z wiśni			Sód: 1978 mg
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, jaja)	10g Margaryna roślinna		Białko: 14,8 %
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	80 g Wędlina wieprzowa		Tłuszcz: 29,02 %
80 g Wędlina drobiowa	150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,38 g
80g Ogórek zielony	250g Kompot z wiśni	30 g Salata		Węglowodany: 55,28 %
20g Rzodkiewka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,98 %
250g Kawa zbożowa		10g Cukier		Blonnik: 33,35 g
5 g Cukier				Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Koktajl wielowocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 15,7 %
10g Miks (laktoza)	180 g Ziemniaki	50 g Jajko (jajko)		Tłuszcz: 29,82 %
80 g Ser żółty (laktoza)	30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja)	30 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
80g Ogórek zielony	150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	100 g Pomidor		Węglowodany: 54,48 %
20g Rzodkiewka	250g Kompot z wiśni	30 g Salata		w tym cukry: 9,73 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Blonnik: 33,21 g
5 g Cukier		10g Cukier		Sód: 1921 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 04.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa koperkowa z ryżem	70g Chleb pszenny (gluten)	60 g Twarożek z makrelą	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	350g (gluten, jaja, seler, laktoza) Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata	350g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 80g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	30 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	80 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata	450g Zupa koperkowa z ryżem (jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym	450g Zupa koperkowa z ryżem	90g Chleb graham (gluten)	60 g Makrela w sosie	Energia: 2308 kcal

(gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jablko 250g Herbata 5 g Cukier	(gluten, jaja, seler) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy na mleku roślinnym 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	pomidorowym (ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Białko: 15,61 % Tłuszcz: 28,41 % Kwasy tł. nasycone: 23,81 g Węglowodany: 55,98 % w tym cukry: 9,36 % Błonnik: 32,52 g Sód: 1975 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 50g Pomidor 50g jablko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Feta ((laktoza) 120 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2289 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 54,20 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 32,59 g Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 05.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki wieprzowe w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa) 100g Pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty czerwone 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 %

30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Blonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jablko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Blonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PAKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jablko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Blonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata	250g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 100g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jablko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Blonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Wędlina wieprzowa 100g Pomidor 250g Herbata	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jablko 150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Blonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg

10 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja)	110g	Chleb bezglutenowy
10g	Masło ekstra (laktoza)			10g	Masło ekstra(laktoza)
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	120g	Bitki w sosie (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
30g	Wędlina wieprzowa			70 g	Pomidor
100g	Pomidor	170 g	Ziemniaki (laktoza)	30 g	Salata
250g	Herbata	150 g	Surówka z kapusty czerwonej	250 g	Herbata
10 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier
				150 g	Jabłko
					Energia: 2132 kcal
					Białko: 15,03 %
					Tłuszcz: 29,81 %
					Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
					Węglowodany: 55,16 %
					w tym cukry: 9,01 %
					Błonnik: 32,43 g
					Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem (gluten, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Bitki w sosie (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna			80 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasta ze szprotek (ryby)	170 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z kapusty czerwonej	30 g	Salata
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
10 g	Cukier			150 g	Jabłko
					Energia: 2261 kcal
					Białko: 15,42 %
					Tłuszcz: 29,17 %
					Kwasy tł. nasycone: 23,84 g
					Węglowodany: 55,41 %
					w tym cukry: 9,07 %
					Błonnik: 32,21 g
					Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Ser żółty
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z kapusty czerwonej	70 g	Pomidor
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
250g	Herbata			250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
				150 g	Jabłko
					Energia: 2345 kcal
					Białko: 16,11 %
					Tłuszcz: 29,81 %
					Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
					Węglowodany: 54,08 %
					w tym cukry: 9,11 %
					Błonnik: 32,61 g
					Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Poniedziałek 06.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Salatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g serek wiejski (laktoza)	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Salatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	200 g serek wiejski (laktoza)	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g serek wiejski (laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza)	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g serek wiejski (laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor					Blonnik: 32,09 g
30 g Sałata, oliwa					Sód: 2001 mg
250g Herbata					
5 g Cukier					
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten)	450g Rosół (gluten, jaja, seler)	110 g Chleb pszenny (gluten)	200 g serek wiejski	Energia: 2216 kcal	
10g MiKS (laktoza)	100g Schab pieczony	10 g MiKS(laktoza)	(laktoza)	Białko: 17,15 %	
30 g Wędlina wieprzowa	180 g Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 24,52 %	
40 g Ser biały (laktoza)	150 g Sałatka wiosenna	100 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,14 g	
70g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 54,13 %	
30 g Sałata, oliwa		5 g Cukier		w tym cukry: 9,59 %	
250g Herbata				Blonnik: 15,09 g	
5 g Cukier				Sód: 1988 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
70 g Chleb pszenny (gluten)	450g Rosół (gluten, jaja, seler)	110 g Chleb pszenny (gluten)	200 g serek wiejski	Energia: 2216 kcal	
10g MiKS (laktoza)	100g Schab pieczony	10 g MiKS(laktoza)	(laktoza)	Białko: 17,15 %	
30 g Wędlina wieprzowa	180 g Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 24,52 %	
40 g Ser biały (laktoza)	150 g Sałatka wiosenna	100 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,14 g	
70g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 54,13 %	
30 g Sałata, oliwa		5 g Cukier		w tym cukry: 9,59 %	
250g Herbata				Blonnik: 15,09 g	
5 g Cukier				Sód: 1988 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	350g Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	200 g serek wiejski	Energia: 1768 kcal	
60g Chleb żytni razowy (gluten)	100g Schab pieczony	10 g MiKS (laktoza)	(laktoza)	Białko: 17,25 %	
10g MiKS (laktoza)	120 g Ziemniaki	60 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 28,72 %	
30 g Wędlina wieprzowa	150 g Sałatka szwedzka	100 g Pomidor, rzodkiewka		Kwasy tł. nasycone: 20,34 g	
20 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 54,03 %	
70g Papryka				w tym cukry: 8,84 %	
30 g Sałata, oliwa				Blonnik: 28,16 g	
250g Herbata				Sód: 1972 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	300 g serek wiejski	Energia: 2331 kcal	
70g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)	10 g MiKS (laktoza)	(laktoza)	Białko: 18,47 %	
10g MiKS (laktoza)	180 g Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 28,92 %	
40 g Wędlina wieprzowa	150 g Sałatka szwedzka	100 g Pomidor, rzodkiewka		Kwasy tł. nasycone: 23,61 g	
40 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 52,61 %	
70g Papryka		5 g Cukier		w tym cukry: 9,48 %	
30 g Sałata, oliwa				Blonnik: 32,16 g	
				Sód: 1983 mg	

250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	110 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza)	200 g serek wiejski (laktoza) Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	80 g Szynka drobiowa	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	100 g Pomidor, rzodkiewka	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka szwedzka	250 g Herbata	
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	5 g Cukier	
70g	Papryka				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	110 g Chleb graham (gluten)	100 g nektarynka Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Schab pieczony	10 g Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka szwedzka	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Wywar warzywny (gluten, jaja, seler)	110 g Chleb graham (gluten)	200 g serek wiejski (laktoza) Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g Mozarella (laktoza)	
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Salatka szwedzka	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 07.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Gruszka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jagłana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jagłana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata	350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, nie zabelana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Zrazy wieprzowe (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2192 kcal					
Białko: 15,67 %					
Tłuszcz: 29,16 %					
Kwasy tł. nasycone: 21,72 g					
Węglowodany: 55,17 %					
w tym cukry: 9,51 %					
Błonnik: 29,08 g					
Sód: 1981 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Ser żółty
80 g	Parówki sojowe	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2212 kcal					
Białko: 16,21 %					
Tłuszcz: 29,76 %					
Kwasy tł. nasycone: 26,78 g					
Węglowodany: 54,03 %					
w tym cukry: 9,17 %					
Błonnik: 29,13 g					
Sód: 1932 mg					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 08.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	(gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, salata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, salata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata	350g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 100g Gyros drobiowy 30 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, salata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 160g Gyros drobiowy 70 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, salata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata	450g Zupa barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, salata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa barszcz czerwony (gluten)	90g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Gyros drobiowy	10g	Margaryna roślinna
10g	Miiks (laktoza)	180 g	Ryż	40 g	Szynka wieprzowa
70 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	40 g	Szynka drobiowa
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
10g	Salata			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2308 kcal Białko: 15,61 % Tłuszcz: 28,41 % Kwasy tł. nasycone: 23,81 g Węglowodany: 55,98 % w tym cukry: 9,36 % Błonnik: 32,52 g Sód: 1975 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Kotlet warzywny (gluten, jaja)	10g	Miiks (laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	50 g	Sos pietruszkowy (laktoza)	60 g	Feta ((laktoza)
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	180 g	Ryż	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata
10g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
Energia: 2289 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 54,20 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 32,59 g Sód: 1998 mg					

* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 09.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy(laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 80g Jajko gotowane w sosie koperkowym	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 %

10g Masło ekstra (laktoza)		(gluten, laktoza, jaja)	20 g Szynka wieprzowa	10 g Otręby pszenne (gluten)	10g
60 g Ser żółty (laktoza)	120 g	Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		10g
100g Pomidor, salata	150 g	Warzywa gotowane (seler)	70 g Pomidor		10g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wielooowocowy	30 g Salata lodowa		10g
			250 g Herbata		10g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)	90g Chleb graham (gluten)	250 g Jogurt naturalny (laktoza)	10g
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	160g	Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		10g
10g Masło ekstra (laktoza)			40 g Szynka wieprzowa		10g
90 g Ser żółty (laktoza)	120 g	Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		10g
100g Pomidor, salata	170 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g Pomidor		10g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g Salata		10g
5 g Cukier	250g	Kompot wielooowocowy	250 g Herbata		10g
			5 g Cukier		10g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa kalafiorowa (laktoza,)	100g Chleb bezglutenowy	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	10g
110 g Chleb bezglutenowy	120g	Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		10g
10g Masło ekstra (laktoza)			40 g Szynka wieprzowa		10g
80 g Ser żółty (laktoza)	180 g	Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		10g
100g Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g Pomidor		10g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wielooowocowy	30 g Salata lodowa		10g
5 g Cukier			250 g Herbata		10g
			5 g Cukier		10g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa kalafiorowa niezab. (gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Gruszka	10g
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja)	10g Margaryna roślinna		10g
10g Margaryna roślinna			70 g Szynka wieprzowa		10g
80 g Wędlina wieprzowa	180 g	Ziemniaki	70 g Pomidor		10g
100g Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	30 g Salata lodowa		10g
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wielooowocowy	250 g Herbata		10g
5 g Cukier			5 g Cukier		10g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g	Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	10g
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		10g
10g Masło ekstra (laktoza)			70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		10g
80 g Ser żółty (laktoza)	180 g	Ziemniaki	70 g Pomidor		10g
100g Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	30 g Salata lodowa		10g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g Herbata		10g
5 g Cukier	250g	Kompot wielooowocowy	5 g Cukier		10g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Piątek 10.07.2026