

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 Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 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 Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Arbuz	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 250 g koktajl truskawkowy (laktoza)	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Nektarynka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 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 Miłs (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Arbuz	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 Miłs (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 40 g Pasztetowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Arbuz	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)	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 40 g Pasztetowa	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 %

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

10g	Margaryna roślinna	150 g	Surówka z marchewki	30 g	Salata		Węglowodany: 55,41 %
80 g	Wędlina drobiowa	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,07 %
100g	Ogórek kwaszony			10g	Cukier		Blonnik: 32,21 g
250g	Herbata						Sód: 1991 mg
10 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	250 g	Energia: 2345 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Filet rybny w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)		Białko: 16,11 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ryż	80 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 29,81 %
80 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	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
							Sód: 1987 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Sobota 11.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczak w panierce smaŹony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Salata 250g Herbata II ŚNIADANIE 100 g kiwi	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak w panierce smaŹony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute pieczony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute pieczony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Salata 250g Herbata	350g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Kotlet z kurczak soute pieczony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 60 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczak panierowany smażony (gluten, laktoza, jaja, seler) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute smażony w sosie jogurtowym (laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina 40 g Jajko gotowane (jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute smażony 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Wędlina drobiowa 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku	450g Wywar warzywny z makaronem	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2387 kcal

110 g (gluten, laktoza) Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	150g (gluten, jaja, seler) Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza) smażony 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	10 g Miks (laktoza) 70 g Ser żółty 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	(laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen				

Niedziela 12.07.2026

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) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkawarzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkawarzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony wieprzowy (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkawarzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony wieprzowy (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkawarzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Ryż na mleku (laktoza)	350g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten)	70 g Chleb pszenny (gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal

60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	100g Kotlet mielony pieczony wieprzowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	350g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony wieprzowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata	350g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony wieprzowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	500g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza) 120g Kotlet mielony wieprzowy smażony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony wieprzowy smażony (gluten, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,42 g Węglowodany: 56,93 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,55 g Sód: 1883 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Tofu (soja) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2274 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 28,07 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 56,88 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1889 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 13.07.2026

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 Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 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 kefir (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 150 g Mus truskawkowy	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	200 g kefir (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 Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 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 kefir (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) 70g Pomidor	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 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 kefir (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

30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier				Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
70 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 Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 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 kefir (laktoza)	Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
70 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 Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 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 kefir (laktoza)	Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Herbata	350g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 120 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	200 g kefir (laktoza)	Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Herbata	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	300 g kefir (laktoza)	Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa koperkowa (laktoza)	110 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza)	200 g kefir (laktoza)
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	80 g Szynka drobiowa	Energia: 2325 kcal
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ryż	100 g Pomidor, rzodkiewka	Białko: 16,98 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	250 g Herbata	Tłuszcz: 29,99 %
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	5 g Cukier	Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
70g	Papryka				Węglowodany: 53,03 %
30 g	Salata, oliwa				w tym cukry: 9,89 %
250g	Herbata				Błonnik: 33,10 g
5 g	Cukier				Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana (gluten)	110 g Chleb graham (gluten)	80 g nektarynka
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Margaryna roślinna	Energia: 2368 kcal
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ryż	80 g Szynka drobiowa	Białko: 16,95 %
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	Tłuszcz: 30,02 %
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	Kwasy tł. nasycone: 25,64 g
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	Węglowodany: 53,03 %
250g	Herbata				w tym cukry: 9,89 %
5 g	Cukier				Błonnik: 33,12 g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	110 g Chleb graham (gluten)	200 g kefir (laktoza)
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Miks (laktoza)	Energia: 2354 kcal
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ryż	80 g Mozarella (laktoza)	Białko: 16,91 %
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	Tłuszcz: 29,56 %
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	Kwasy tł. nasycone: 25,02 g
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	Węglowodany: 53,53 %
250g	Herbata				w tym cukry: 9,65 %
5 g	Cukier				Błonnik: 33,03 g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 14.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Arbuz	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem pełnoziarnistym z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, 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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, 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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, 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 PAPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, 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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 10g Ketchup	350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 250g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Salata 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 BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Plátky owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 400g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Salata 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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Salata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym z mięsem wieprzowym (laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Salata 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	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa niezabielana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna			50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	250g	Kompot z jabłek	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Salata			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	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti z sosem pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	50 g	Ser żółty
80 g	Parówki sojowe			30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Salata			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 15.07.2026

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 Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pasta warzywna 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 Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Dżem niskosłodzony	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pasta warzywna 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 Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pasta warzywna 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 Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (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 Pasta warzywna 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 Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Blonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
100g Pomidor				
250g Herbata				
10 g Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jablko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Bialko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tluszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pasta warzywna		Kwasy tl. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Surówka buraczki	30 g Salata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Herbata		10g Cukier		Blonnik: 14,91 g
10 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA PAKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jablko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Bialko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tluszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pasta warzywna		Kwasy tl. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Surówka buraczki	30 g Salata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Herbata		10g Cukier		Blonnik: 14,91 g
10 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jablko	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)		Bialko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ziemniaki (laktoza)	60 g Wędlina z piersi kurczaka		Tluszcz: 28,37 %
30 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka buraczki	70 g Pasta warzywna		Kwasy tl. nasycone: 20,07 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Salata		Węglowodany: 55,81 %
100g Ogórek konserwowy		250 g Herbata		w tym cukry: 8,34 %
250g Herbata				Blonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jablko	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Bialko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tluszcz: 29,06 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka buraczki	70 g Pasta warzywna		Kwasy tl. nasycone: 25,15 g
30g Ser topiony (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Salata		Węglowodany: 52,1 %
100g Ogórek konserwowy		250 g Herbata		w tym cukry: 9,08 %
250g Herbata		10g Cukier		Blonnik: 32,13 g
				Sód: 1990 mg

[illegible]

Czwartek 16.07.2026

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 Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z bobu (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2215 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 Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Krem z bobu (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 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 Miks (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 Koktajl wieloowocowy (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 Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	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) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Herbata	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	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

5 g	Cukier		250 g	Herbata		Sód: 1795 mg
10 g			10 g	Cukier		
DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	100g	Ryba gotowana (ryba)	20 g	Szynka wieprzowa	
30 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)			40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
30 g	Wędlina drobiowa	120 g	Ziemniaki			
100g	Pomidor, salata	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	70 g	Pomidor	
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa	
				250 g	Herbata	
DIETA BOGATOBIĄLKOWA						
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	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
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)			40 g	Szynka wieprzowa	
100 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	160 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
100g	Papryka, pomidor	170 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor	
250g	Herbata			30 g	Salata	
5 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
				5 g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Krem z bobu (laktoza)	100g	Chleb bezglutenowy	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
110 g	Chleb bezglutenowy			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	40 g	Szynka wieprzowa	
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g	Pomidor	
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa	
5 g	Cukier			250 g	Herbata	
				5 g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Krem z bobu (gluten)	100g	Chleb graham (gluten)	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
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Szynka wieprzowa	
60 g	Jajko gotowane (jaja)			70 g	Pomidor	
20 g	Wędlina wieprzowa	180 g	Ziemniaki	30 g	Salata lodowa	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	250 g	Herbata	
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
150 g	Ryż na mleku (gluten)	450g	Krem z bobu (gluten, laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim					

(laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Salata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier		Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 17.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
1000 g Kasza manna na mleku	450g Barszcz czerwony zabieleny	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Serek wiejski	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata	350g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami 70 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	100 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450 g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten)	90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120 g	truskawki	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Margaryna roślinna			
10g	Margaryna roślinna	350g	Potrąwka z kurczaka z warzywami	80 g	Salceson			
80 g	Wędlina wieprzowa	130 g	Ryż	50 g	Papryka			
100g	Ogórek kiszony, pomidor	250g	Kompot z jabłek	50 g	Mix sałat z oliwą			
250g	Herbata			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Miks (laktoza)			
10g	Miks (laktoza)	420g	Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Ser żółty			
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka			
100g	Ogórek kiszony, pomidor			50 g	Mix sałat z oliwą			
250g	Herbata			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			10g	Cukier			
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Sobota 18.07.2026

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 Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza) 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 Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza) 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 Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza) 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 Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza) 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 Herbata					
5 g Cukier					
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten)	90g Chleb pszenny (gluten)	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal	
10g Mięks (laktoza)	150g Poledwiczki drobiowe w sosie ziolowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Mięks (laktoza)		Bialko: 17,2 %	
80 g Wędlina drobiowa		100 g Kielbasa parzona		Tluszczyz: 24,82 %	
80g Pomidor	180 g Ziemniaki	120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g	
20g Roszponka	150 g Salata z pomidorami, oliwą	250 g Herbata		Węglowodany: 57,98 %	
250g Herbata	250g Kompot z wiśni	10g Cukier		w tym cukry: 9,98 %	
5 g Cukier				Błonnik: 14,89 g	
				Sód: 1938 mg	
DIETA PAKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten)	90g Chleb pszenny (gluten)	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal	
10g Mięks (laktoza)	150g Poledwiczki drobiowe w sosie ziolowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Mięks (laktoza)		Bialko: 17,2 %	
80 g Wędlina drobiowa		100 g Kielbasa parzona		Tluszczyz: 24,82 %	
80g Pomidor	180 g Ziemniaki	120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g	
20g Roszponka	150 g Salata z pomidorami, oliwą	250 g Herbata		Węglowodany: 57,98 %	
250g Herbata	250g Kompot z wiśni	10g Cukier		w tym cukry: 9,98 %	
5 g Cukier				Błonnik: 14,89 g	
				Sód: 1938 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g Chleb mieszaný slonecznikowy (gluten, slonecznik)	350g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1629 kcal	
10g Mięks (laktoza)	120g Poledwiczki drobiowe w sosie ziolowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Mięks (laktoza)		Bialko: 15,5 %	
60 g Pasztet pieczony		70 g Kielbasa parzona		Tluszczyz: 28,57 %	
80g Ogórek zielony	100 g Ziemniaki	100 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 23,21 g	
20g Rzodkiewka	150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g Herbata		Węglowodany: 55,93 %	
250g Herbata	250g Kompot z wiśni			w tym cukry: 8,73 %	
				Błonnik: 30,41 g	
				Sód: 1928 mg	
DIETA BOGATOBIALKOWA					
200 g Platk owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	300 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2318 kcal	
110 g Chleb mieszaný slonecznikowy (gluten, slonecznik)	180g Poledwiczki drobiowe w sosie ziolowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		Bialko: 18,52 %	
10g Mięks (laktoza)	20 g Ser żółty (laktoza)	150 g Kielbasa parzona		Tluszczyz: 29,12 %	
80 g Pasztet pieczony	180 g Ziemniaki	120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 25,17 g	
80g Ogórek zielony	50 g Sos czosnkowy (laktoza)	250 g Herbata		Węglowodany: 52,36 %	
20g Rzodkiewka	150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	10g Cukier		w tym cukry: 9,58 %	
250g Herbata	250g Kompot z wiśni			Błonnik: 33,11 g	
5 g Cukier				Sód: 1938 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Platk gryczane na mleku (laktoza)	450g Krem z cukinii z makaronem bezglutenowym (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	150g Poledwiczki drobiowe w sosie ziolowym (laktoza, jaja)	10g Mięks (laktoza)		Bialko: 15,1 %	
10g Mięks (laktoza)		100 g Kielbasa parzona		Tluszczyz: 29,50 %	
		120 g Salatka z ryżem		Kwasy tł. nasycone: 24,26 g	

80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	i warzywami (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (gluten) 150g Poledwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 100 g Kielbasa parzona 120 g Salatka z ryżem i warzywami 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 120 g Salatka z ryżem i warzywami (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 19.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Kasza manna na mleku	450g Krupnik	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	420g (gluten, laktoza) Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata	250g Krupnik (gluten, laktoza) 300g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 480g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Kefir (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 420g Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik niezabielana (gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	100 g	Gruszka	Energia: 2238 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Margaryna roślinna	60 g	Kiwi	Białko: 16,01 %
10g	Margaryna roślinna	420g	Lazanki (gluten, jaja)	80 g	Salceson			Tłuszcz: 27,82 %
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			Kwasy tł. nasycone: 23,72 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix салат z oliwą			Węglowodany: 56,17 %
250g	Herbata			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,34 %
5 g	Cukier			10g	Cukier			Żelazo: 34,06 g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krupnik wegetariański (gluten, laktoza)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	150 g	Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Lazanki wegetariańskie (gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)			Białko: 15,03 %
10g	Miks (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			Tłuszcz: 28,54 %
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)			40 g	Ser żółty			Kwasy tł. nasycone: 24,51 g
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka			Węglowodany: 56,43 %
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix салат z oliwą			w tym cukry: 9,87 %
250g	Herbata			250 g	Herbata			Żelazo: 34,05 g
5 g	Cukier			10g	Cukier			Sód: 1979 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Poniedziałek 20.07.2026