

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 Zupa ziemniaczana (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 Zupa ziemniaczana (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 200 g Koktajl truskawkowy (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 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	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

			10 g	Cukier		
DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)
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	70 g	Pomidor	
100g	Pomidor, salata	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	30 g	Salata lodowa	
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	250 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	140g	Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	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	Zupa ziemniaczana (laktoza)	100g	Chleb bezglutenowy	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)
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)			40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
		180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	30 g	Salata lodowa	
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
5 g	Cukier			5 g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa ziemniaczana (gluten)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g Sok wieloowocowy
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	Zupa ziemniaczana wegetariańska (gluten, laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)
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)					
		180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor	

100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (laktoza, gluten)	30 g	Salata lodowa		w tym cukry: 9,38 %
250g	Herbata			250 g	Herbata		Błonnik: 35,80 g
5 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		Sód: 1972 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergen							

Piątek 31.07.2026

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 200 g Arbuz	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 Smoothie wieloowocowe	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) 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	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	80 g Szynka drobiowa	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ryż	100 g Pomidor, rzodkiewka	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	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	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana (gluten)	110 g Chleb graham (gluten)	80 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	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna			80 g Szynka drobiowa	
70 g	Wędlina wieprzowa	180 g	Ryż	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	150 g	Salatka wiosenna	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g Cukier	
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
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) 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	Ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)			80 g Mozarella (laktoza)	
60 g	Ser żółty (laktoza)	180 g	Ryż	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	150 g	Salatka wiosenna	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g Cukier	
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Sobota 01.08.2026

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 Salceson dronbiowy 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 Śliwki	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	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Salceson dronbiowy 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 Salceson dronbiowy 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 Salceson dronbiowy 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 Miiks (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 Miiks (laktoza) 30 g Salceson dronbiowy 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1787 kcal Bialko: 16,16 % Tluszcz: 28,15 % Kwasy tl. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Blonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (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 smazony (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 Miiks (laktoza) 40 g Salceson dronbiowy 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 Bialko: 18,23 % Tluszcz: 28,53 % Kwasy tl. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Blonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 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 z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute smazony w sosie jogurtowym (laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miiks (laktoza) 30 g Salceson dronbiowy 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2385 kcal Bialko: 15,53 % Tluszcz: 29,72 % Kwasy tl. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Blonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roslinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roslinna 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 smazony 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roslinna 70 g Salceson dronbiowy 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskoslodzony truskawkowy	Energia: 2392 kcal Bialko: 15,56 % Tluszcz: 28,21 % Kwasy tl. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Blonnik: 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 02.08.2026

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 100 g Salatka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza) 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 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 60 g kiwi	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 Jablko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 100 g Salatka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza) 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 Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 100 g Salatka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza) 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) 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 100 g Salatka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza) 250 g Herbata	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 %

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)	100 g Salátka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza)		Kwasy tl. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Warzywa gotowane	250 g Herbata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		w tym cukry: 9,12 %
250g Herbata				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)	100 g Salátka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza)		Kwasy tl. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Warzywa gotowane	250 g Herbata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		w tym cukry: 9,12 %
250g Herbata				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	100 g Salátka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza)		Kwasy tl. nasycone: 20,07 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 55,81 %
100g Ogórek konserwowy				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	100 g Salátka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza)		Kwasy tl. nasycone: 25,15 g
30g Ser topiony (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 52,1 %
100g Ogórek konserwowy		10g Cukier		w tym cukry: 9,08 %
250g Herbata				Blonnik: 32,13 g
				Sód: 1990 mg

10 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	110g	Chleb bezglutenowy
10g	Masło ekstra (laktoza)			10g	Masło ekstra(laktoza)
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	120g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
30g	Ser topiony (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	100 g	Salatka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza)
100g	Ogórek konserwowy	150 g	Surówka buraczki	250 g	Herbata
250g	Herbata	250g	Kompot wielowocowy	10g	Cukier
10 g	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 ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)			10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	120g	Bitki w sosie ziolowym (gluten)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasta ze szprotek (ryby)	170 g	Ziemniaki	100 g	Salatka wielowarzywna z oliwą
100g	Ogórek konserwowy	150 g	Surówka buraczki	250 g	Herbata
250g	Herbata	250g	Kompot wielowocowy	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 ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Ser żółty
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka buraczki	100 g	Salatka wielowarzywna z jogurtem naturalnym (laktoza)
30g	Ser topiony (laktoza)	250g	Kompot wielowocowy	250 g	Herbata
100g	Ogórek konserwowy			10g	Cukier
250g	Herbata				
10 g	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 03.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 16,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 55,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 60 g kiwi	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka z otrębami (laktoza)	Energia: 2372 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 54,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Wędłina drobiowa 40 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny(gluten) 10 g Miłks (laktoza) 80 g Wędłina drobiowa 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal Białko: 17,56 % Tłuszcz: 24,91 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,53 % w tym cukry: 9,72 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1956 mg
DIETA PĄPKOWATA					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Wędłina drobiowa 40 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny(gluten) 10 g Miłks (laktoza) 80 g Wędłina drobiowa 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal Białko: 17,56 % Tłuszcz: 24,91 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,53 % w tym cukry: 9,72 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1956 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 30 g Wędłina wieprzowa 30 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata	300g 80g 120 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Kasza jęczmienna (gluten) Surówka z czerwonej kapusty Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 60 g Pasztet pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 1780 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,53 g Węglowodany: 52,60 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 29,62 g Sód: 1873 mg
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Wędłina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 150g 140 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Kasza jęczmienna (gluten) Surówka z czerwonej kapusty Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 100 g Pasztet pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2265 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 28,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 52,49 % w tym cukry: 9,68 % Błonnik: 31,72 g Sód: 1943 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 90 g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędłina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor	450g 120g 160 g 150 g 250g	Krem z marchewki (seler, laktoza) Pieczeń wieprzowa (laktoza) Ziemniaki Surówka z czerwonej kapusty Kompot wieloowocowy	100 g Chleb bezglutenowy 10 g Miłks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 16,15 % Tłuszcz: 28,64 % Kwasy tł. nasycone: 24,33 g Węglowodany: 55,21 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g

30 g	Salata, oliwa				Sód: 1974 mg
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten)	100 g	Chleb graham (gluten)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten)	10 g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	160 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Pasztet pieczony drobiowy
80 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	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	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza)	100 g	Chleb graham (gluten)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten)	10 g	Miiks (laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	160 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Ser żółty (laktoza)
80 g	Twarożek (laktoza)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	100 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 04.08.2026

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 Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Makaron (gluten, jaja) 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Maślanka (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Makaron pełnoziarnisty (gluten, jaja) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Sałatka owocowa	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 Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Makaron (gluten, jaja) 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 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 Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Makaron (gluten, jaja) 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 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 Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Makaron (gluten, jaja) 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 Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Makaron (gluten, jaja) 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 Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata	350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Makaron (gluten, jaja) 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 Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Makaron (gluten, jaja) 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 Hummus warzywny 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Makaron bezglutenowy (jaja) 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	Makaron (gluten, jaja)	50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Hummus warzywny	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	Makaron (gluten, jaja)	50 g	Ser żółty
80 g	Parówki sojowe	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Hummus warzywny	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 05.08.2026

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) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 150g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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 kiszony 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) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Serek homogenizowany (laktoza)	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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 kiszony 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) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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) 80 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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)	250g	Rosół (gluten, seler, jaja)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1787 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	100g	Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 16,16 %
10g	Miks (laktoza)	120 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 28,15 %
50 g	Ser biały (laktoza)	120 g	Surówka z marchewki	30 g	Pasztet pieczony			Kwasy tł. nasycone: 22,12 g
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 55,69 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 8,52 %
250g	Herbata							Blonnik: 29,32 g
								Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół (gluten, seler, jaja)	70 g	Chleb graham (gluten)	250 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2392 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 18,23 %
10g	Miks (laktoza)	160 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 28,53 %
90 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Pasztet pieczony			Kwasy tł. nasycone: 24,12 g
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 53,24 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,55 %
250g	Herbata	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier			Blonnik: 31,18 g
5 g	Cukier							Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (seler, jaja)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2385 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Kurczak w sosie pieczarkowym (laktoza)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 15,53 %
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,72 %
80 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Pasztet pieczony			Kwasy tł. nasycone: 24,60 g
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 54,75 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,20 %
250g	Herbata			5 g	Cukier			Blonnik: 31,10 g
5 g	Cukier							Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Rosół (gluten, seler, jaja)	70 g	Chleb graham (gluten)	50 g	Bulka graham (gluten)	Energia: 2392 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczaka saute	10 g	Margaryna roślinna	25 g	Dżem niskosłodzony truskawkowy	Białko: 15,56 %
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlna drobiowa			Tłuszcz: 28,21 %
60 g	Jajko gotowane (jaja)	150 g	Surówka z marchewki	100 g	Ogórek kiszony			Kwasy tł. nasycone: 25,22 g
30 g	Wędlna drobiowa	10 g	Roszponka	250 g	Herbata			Węglowodany: 56,23 %
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,35 %
20 g	Salata							Blonnik: 31,25 g
250g	Herbata							Sód: 1928 mg
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2387 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Miks(laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 16,12 %
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty			Tłuszcz: 29,82 %
90 g	Jajko gotowane (jaja)	150 g	Surówka z marchewki	100 g	Ogórek kiszony			Kwasy tł. nasycone: 26,15 g
				250 g	Herbata			Węglowodany: 54,06 %

70g	Papryka	10 g	Roszonka	5 g	Cukier		w tym cukry: 9,15 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy				Błonnik: 31,56 g
250g	Herbata						Sód: 1956 mg
5 g	Cukier						
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen							

Czwartek 06.08.2026

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) 80g papryka konserwowa 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g papryka konserwowa 20 g Salata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron razowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Salata 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) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g warzywa gotowane 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 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 Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g warzywa gotowane 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem chudym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	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) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Ser biały w plastrach (laktoza) 80g warzywa gotowane	300g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 280g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Salata	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 % w tym cukry: 8,55 %

20 g Salata 250g Herbata		250 g Herbata 5 g Cukier		Blonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 80g papryka konserwowa 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 420g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 90 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Blonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g papryka konserwowa 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron bezglutenowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Gruszka	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Blonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Makreła w sosie pomidorowym (ryba) 80g papryka konserwowa 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Jajko gotowane (jaja) 10 g Majonez (jaja) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Blonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g papryka konserwowa 20 g Salata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Blonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 07.08.2026

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 Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wielowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka konserwowa 40 g Ser biały (laktoza) 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 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 Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wielowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka konserwowa 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 wielowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 40 g Szynka konserwowa 40 g Ser biały (laktoza) 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 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 wielowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 40 g Szynka konserwowa 40 g Ser biały (laktoza) 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 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 Szynka konserwowa	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
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Miks (laktoza)		Energia: 2191 kcal
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ryż	40 g	Szynka konserwowa		Białko: 16,52 %
70 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Ser biały chudy (laktoza)		Tłuszcz: 25,34 %
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
250g	Herbata			30 g	Salata		Węglowodany: 58,14 %
10 g	Cukier			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,12 %
				10g	Cukier		Blonnik: 14,91 g
							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)	150 g	Jabłko
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 1765 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ryż	30 g	Szynka konserwowa		Białko: 15,82 %
60 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z marchewki	30 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 28,37 %
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
250g	Herbata			30 g	Salata		Węglowodany: 55,81 %
				250 g	Herbata		w tym cukry: 8,34 %
							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)	150 g	Jabłko
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	200g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Serek wiejski (laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ryż	40 g	Szynka konserwowa		Energia: 2376 kcal
100 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Ser biały (laktoza)		Białko: 18,84 %
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Tłuszcz: 29,06 %
250g	Herbata			30 g	Salata		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
10 g	Cukier			250 g	Herbata		Węglowodany: 52,1 %
				10g	Cukier		w tym cukry: 9,08 %
							Blonnik: 32,13 g
							Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa porowa z ziemniakami (laktoza, jaja)	110g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 2132 kcal
80 g	Wędlina drobiowa	170 g	Ryż	40 g	Szynka konserwowa		Białko: 15,03 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 29,81 %
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
10 g	Cukier			30 g	Salata		Węglowodany: 55,16 %
				250 g	Herbata		w tym cukry: 9,01 %
				10g	Cukier		Blonnik: 32,43 g
							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)	150 g	Jabłko
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Margaryna roślinna		Energia: 2261 kcal
		170 g	Ryż	80 g	Szynka konserwowa		Białko: 15,42 %
				70 g	Pomidor		Tłuszcz: 29,17 %
							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		Błonnik: 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)	150 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		Błonnik: 32,61 g
							Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Sobota 08.08.2026

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 Miiks (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g nektarynka	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	250 g jog. nat. (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 Miiks (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	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 Miiks (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mijs (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mijs(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	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 Mijs (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mijs(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	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 Mijs (laktoza) 50 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Mijs (laktoza) 20 g Szynka drobiowa 30 g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g jabłko	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 Mijs (laktoza) 40 g Wędłina wieprzowa 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 150g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Mijs (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 60 g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	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	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Mijs (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza)	450g Zupa krem brokułowy (laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna	110 g Chleb bezglutenowy 10 g Mijs (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza)	150 g jabłko	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 %	

70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier		w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten) 120g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby) 100 g Pomidor , rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jablko	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 ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 100 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jablko	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
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 09.08.2026

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 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 150 g Kisiel z jabłkiem	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 Serek wiejski (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 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 Zupa szczawiowa (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 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 Zupa szczawiowa (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 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 Zupa szczawiowa (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza)	150 g Jabłko 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 Zupa szczawiowa (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 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza) 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 % 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 Wędlina z piersi kurczaka 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Jogurt naturalny (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 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 250g Surówka z selera (seler) Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jablko	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		Błonnik: 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 szczawiowa	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	Energia: 2345 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka 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 wieloowocowy	30 g	Salata	Węglowodany: 54,08 %
250g	Herbata			250 g	Herbata	w tym cukry: 9,11 %
10 g	Cukier			10g	Cukier	Błonnik: 32,61 g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						

Poniedziałek 10.08.2026