

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g Bulka graham (gluten) 3 g Masło (laktoza) 25 g Wędlina drobiowa	Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
120 g 70 g 10g 30 g 30 g 100g 250g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Wędlina wieprzowa Ser biały chudy (laktoza) Ogórek kiszony, pomidor, cebula Herbata	350g 320g 250g	Krupnik (gluten, laktoza, seler) Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot z jabłek	70 g 10g 60 g 80 g 20 g 250 g	Chleb żytni razowy(gluten) Miks (laktoza) Ser biały (laktoza) Pomidor Salata Herbata
				50 g 25 g	Bulka graham (gluten) Dżem truskawkowy niskosłodzony
Energia: 1791 kcal Białko: 16,58 % Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 21,19 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 8,12 % Błonnik: 28,56 g Sód: 1914 mg					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g 90 g 10g 40 g 40 g 100g 250g 5 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Wędlina wieprzowa Ser żółty (laktoza) Ogórek kiszony, pomidor, cebula Herbata Cukier	450g 420g 30 g 250g	Krupnik (gluten, laktoza, seler) Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) Ser żółty Kompot z jabłek	90 g 10g 100 g 80 g 20 g 250 g 10g	Chleb żytni razowy(gluten) Miks (laktoza) Ser biały (laktoza) Pomidor Salata Herbata Cukier
				50 g 25 g	Bulka graham (gluten) Ser biały (laktoza)
Energia: 2378 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 51,90 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 32,86 g Sód: 1974 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
180 g 110 g 10g 40 g 30 g 100g 250g 5 g	Platki gryczane na mleku (laktoza) Chleb bezglutenowy Miks (laktoza) Wędlina wieprzowa Ser żółty (laktoza) Ogórek kiszony, pomidor, cebula Herbata Cukier	450g 420g 250g	Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler) Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler) Kompot z jabłek	90 g 10g 80 g 80 g 20 g 250 g 10g	Chleb bezglutenowy Miks(laktoza) Ser biały (laktoza) Pomidor Salata Herbata Cukier
				50 g 25 g	Chleb bezglutenowy Dżem truskawkowy niskosłodzony
Energia: 2323 kcal Białko: 16,25 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,10 g Węglowodany: 54,63 % w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g 110 g 10g 70 g 100g 250g 5 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) Chleb graham (gluten) Margaryna roślinna Wędlina wieprzowa Ogórek kiszony, pomidor, cebula Herbata Cukier	450g 420g 250g	Krupnik nie zabieleny (gluten, seler) Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler) Kompot z jabłek	90 g 10g 80 g 80 g 20 g 250 g 10g	Chleb żytni razowy(gluten) Margaryna roślinna Salceson drobiowy Pomidor Salata Herbata Cukier
				50 g 25 g	Bulka graham (gluten) Dżem truskawkowy niskosłodzony
Energia: 2313 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 23,43 g Węglowodany: 54,85 % w tym cukry: 9,30 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1963 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g 110 g 10g 30 g 50 g 100g 250g 5 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Ser żółty (laktoza) Jajko gotowane (jaja) Ogórek kiszony, pomidor, cebula Herbata Cukier	450g 420g 250g	Krupnik bezmięśny (gluten, laktoza, seler) Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot z jabłek	90 g 10g 80 g 80 g 20 g 250 g 10g	Chleb żytni razowy(gluten) Miks (laktoza) Ser biały (laktoza) Pomidor Salata Herbata Cukier
				50 g 25 g	Bulka graham (gluten) Dżem truskawkowy niskosłodzony
Energia: 2305 kcal Białko: 16,57 % Tłuszcz: 29,24 % Kwasy tł. nasycone: 24,35 g Węglowodany: 54,19 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 33,59 g Sód: 1965 mg					

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen

Wtorek 11.08.2026

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

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

80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	180 g Makaron bezglutenowy 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek	70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten) 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Ogórek zielony	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 120g Ser tofu w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten) 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks laktoza) 30g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 12.08.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE		OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA					
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 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 OGRANIECZENIEM 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 Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 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 Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 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	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata	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 %	

80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenney (gluten) 10g Mijs (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenney (gluten) 10g Mijs (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA PAKOWATA				
90 g Chleb pszenney (gluten) 10g Mijs (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenney (gluten) 10g Mijs (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Mijs (laktoza) 60 g Pasztecik pieczony 80g Pomidor 20g Rżodkiewka 250g Herbata	350g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 120g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 100 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mijs (laktoza) 60 g Wędlna z piersi kurczaka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Mijs (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Pomidor 20g Rżodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 180g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier	300 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Mijs (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa bezglutenowy (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie curry (laktoza, jaja)	110g Chleb bezglutenowy 10g Mijs (laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja)	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g

80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	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 Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana (gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie curry (gluten, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Sałata 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) 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 13.08.2026

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 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 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	70 g	Pomidor	
100g	Pomidor, sałata	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	30 g	Salata lodowa	
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
DIETA BOGATOBIALKOWA						
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 bulką 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	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	120g	Ryba gotowana (ryba)	10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)			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	Zupa ziemniaczana (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)	120g	Ryba gotowana (ryba)	10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna			70 g	Szynka wieprzowa	
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor	
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	30 g	Salata lodowa	
100g	Papryka, pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Herbata			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)	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					

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

Piątek 14.08.2026

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 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 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 LATWO 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 wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	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 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 LATWOSTRAWNA				
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 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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 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 LATWOSTRAWNA 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 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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 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 LATWOSTRAWNA 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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka	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 Sałata		w tym cukry: 9,12 %
250g Herbata		250 g Herbata		Błonnik: 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 Wędlina z piersi kurczaka		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 Sałata		w tym cukry: 9,12 %
10 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 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)	150 g Jabłko	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 Wędlina z piersi kurczaka		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 Sałata		w tym cukry: 8,34 %
		250 g Herbata		Błonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	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 Wędlina z piersi kurczaka		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 Sałata		w tym cukry: 9,08 %
10 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 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	150 g Jabłko	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 Wędlina z piersi kurczaka		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 Sałata		w tym cukry: 9,01 %
		250 g Herbata		Błonnik: 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)	150 g Jabłko	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 Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,17 %
		70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,84 g

10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		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) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet rybny 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) 80 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 15.08.2026

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
------------------	--------------	----------------	----------------------	-------------------------

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK						
DIETA PODSTAWOWA								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza)	100 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2315 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 16,07 %
10g	Miks (laktoza)	160 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Pasztet pieczony			Tłuszcz: 28,87 %
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	100 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 24,62 g
50 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 55,06 %
70g	Pomidor			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,81 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 33,02 g
250g	Herbata							Sód: 1956 mg
5 g	Cukier							
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza)	100 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Maślanka z otrębami (laktoza)	Energia: 2372 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 16,21 %
10g	Miks (laktoza)	160 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Pasztet pieczony			Tłuszcz: 28,80 %
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	100 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 24,70 g
50 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,99 %
70g	Pomidor							w tym cukry: 9,03 %
30 g	Salata, oliwa		PODWIECZOREK					Błonnik: 33,25 g
250g	Herbata	50 g	Chleb żytni razowy (gluten)					Sód: 1966 mg
II ŚNIADANIE		5g	Masło ekstra (laktoza)					
150 g	Gruszka	20 g	Wędlina wieprzowa					
DIETA LATWOSTRAWNA								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza)	100 g	Chleb pszenny(gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 17,27 %
10g	Miks (laktoza)	160 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Pasztet pieczony drobiowy			Tłuszcz: 24,89 %
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 21,69 g
50 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 57,84 %
70g	Pomidor			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,81 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 33,02 g
250g	Herbata							Sód: 1956 mg
5 g	Cukier							
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza)	100 g	Chleb pszenny(gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 17,27 %
10g	Miks (laktoza)	160 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Pasztet pieczony drobiowy			Tłuszcz: 24,89 %
30 g	Wędlina drobiowa	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 21,69 g
50 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 57,84 %
70g	Pomidor			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,81 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 33,02 g
250g	Herbata							Sód: 1956 mg

5 g	Cukier					
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO						
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza)	70 g	Chleb pszenny(gluten)	150 g Maślanka (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)	
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa	
40 g	Twarożek (laktoza)	160 g	Ziemniaki	100 g	Pasta z pieczonych warzyw	
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata	
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
250g	Herbata					Energia: 2123 kcal
5 g	Cukier					Białko: 17,56 %

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier					Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Dżem truskawkowy		Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,89 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1969 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) 120g Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) 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 Ser żółty (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)		Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 28,95 % Kwasy tł. nasycone: 25,69 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1978 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 16.08.2026

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 Fasolka po bretońsku (gluten, laktoza) 130 g Ziemniaki 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 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 Fasolka po bretońsku (gluten, laktoza) 130 g Ziemniaki 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 Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) 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 Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) 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				
1000 g Kasza manna na mleku	450g Barszcz czerwony zabieleny	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 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 z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) 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				
1000 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 Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)) 420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) 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	100 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 250g Herbata	350g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Fasolka po bretońsku (gluten, laktoza) 100 g Ziemniaki 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	100 g Kefir 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 BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 450g Fasolka po bretońsku (gluten, laktoza) 100 g Ziemniaki 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 Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450 g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 380g Fasolka po bretońsku (laktoza) 130 g Ziemniaki 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) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450 g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten) 380g Fasolka po bretońsku (gluten) 130 g Ziemniaki 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	120 g Mandarynki	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks(laktoza) 40 g Serek śmietankowy (laktoza) 30 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Fasolka po bretońsku vege (gluten, laktoza) 130 g Ziemniaki 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40 g Ser żółty 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 17.08.2026

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 Szynka konserwowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Sałatka owocowa	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 Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g 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 Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Sałatka owocowa	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 Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Sałatka owocowa	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		Błonnik: 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 Sałatka owocowa	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Surówka buraczki	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Herbata		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
10 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA PĄPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Sałatka owocowa	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Surówka buraczki	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Herbata		10g Cukier		Błonnik: 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 Sałatka owocowa	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ziemniaki (laktoza)	60 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
30 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,81 %
100g Ogórek konserwowy		250 g Herbata		w tym cukry: 8,34 %
250g Herbata				Błonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Sałatka owocowa	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,06 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
30g Ser topiony (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 52,1 %
100g Ogórek konserwowy		250 g Herbata		w tym cukry: 9,08 %
250g Herbata		10g Cukier		Błonnik: 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 zielonym (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
30g	Ser topiony (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Pomidor
100g	Ogórek konserwowy	150 g	Surówka buraczki	30 g	Salata
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
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 zielonym (gluten)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasta ze szprotek (ryby)	170 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
100g	Ogórek konserwowy	150 g	Surówka buraczki	30 g	Salata
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
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	Potrawka 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	70 g	Pomidor
30g	Ser topiony (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Ogórek konserwowy			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
10 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 18.08.2026

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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki 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 Gruszka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g 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 Platki 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 z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jagłana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g 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 Platki 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 z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jagłana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g 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 Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (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 PAPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata	350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miks (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	

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Płatki 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 Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka 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 Płatki 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 Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Nektarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (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 Płatki 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 Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka 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 Płatki 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 Sałatka 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 Sałata, 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 Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka 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 Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka 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 Sałata, oliwa 250g Herbata	350g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 120 g Ryż 150 g Sałatka 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 Sałata, oliwa 250g Herbata	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałatka 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					

Czwartek 20.08.2026