

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Gruszka	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa brokułowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina	120g	Schab pieczony	50 g	Szynka wieprzowa
40g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	150 g	Buraczki	70 g	Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)
10g	Salata	10 g	Salata	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	50 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	10g	Cukier
5 g	Cukier	250g	Kompot z jabłek		
10 g	Ketchup				
DIETA PAKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa brokułowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina	120g	Schab pieczony	50 g	Szynka wieprzowa
40g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	150 g	Buraczki	70 g	Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)
10g	Salata	10 g	Salata	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	50 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	10g	Cukier
5 g	Cukier	250g	Kompot z jabłek		
10 g	Ketchup				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g	Zupa brokułowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Schab pieczony	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
30 g	Wędlina	150 g	Buraczki	30 g	Dżem truskawkowy
30g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	10 g	Salata	50 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
10g	Salata			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
10 g	Ketchup				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa brokułowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Schab pieczony	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	70 g	Szynka wieprzowa
50 g	Wędlina	150 g	Buraczki	30 g	Dżem truskawkowy
50g	Jajko gotowane (jaja)	10 g	Salata	50 g	Papryka
100g	Papryka konserwowa	50 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	20 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
10 g	Ketchup				
60 g	Śliwka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	450g	Zupa brokułowa (laktoza)	70g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10g	Miks (laktoza)
				60 g	Chleb bezglutenowy
				30 g	Twarożek ze

10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 100 g Pomarańcza 250g Kompot z jabłek	50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	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 Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina 40g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa brokułowa (gluten) 120g Kotlet schabowy (gluten, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 100 g Pomarańcza 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 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 Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	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 Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Ser panierowany (gluten, laktoza, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Ser żółty 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: 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				

Czwartek 01.01.2026

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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 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: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Żurek (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka 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 UBOGOENERGETYCZNA							
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tuszc: 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	Wędlna drobiowa	120 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor		
100g	Pomidor, sałata	120 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	250 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tuszc: 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)			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	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	70 g	Pomidor		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		
5 g	Cukier			250 g	Herbata		
				5 g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Krem warzywny (seler, laktoza)	100g	Chleb bezglutenowy	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tuszc: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
110 g	Chleb bezglutenowy			10g	Miks (laktoza)		
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	40 g	Szynka wieprzowa		
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
100g	Papryka, pomidor	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	70 g	Pomidor		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa		
5 g	Cukier			250 g	Herbata		
				5 g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Krem warzywny (gluten, seler)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g Sok wieloowocowy	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tuszc: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna		
10g	Margaryna roślinna	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Szynka wieprzowa		
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor		
20 g	Wędlna wieprzowa	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	30 g	Salata lodowa		
100g	Papryka, pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g	Ryż na mleku (gluten)	450g	Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tuszc: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)		
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor		
100g	Papryka, pomidor	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		

5 g Cukier		5 g Cukier		Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 02.01.2026

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięs (laktoza) 30 g Wędlna wieprzowa 30 g Wędlna drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięs (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięs (laktoza) 30 g Wędlna wieprzowa 30 g Wędlna drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięs (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlna wieprzowa 30 g Wędlna drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlna drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg	
DIETA BOGATOBIĄTKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlna wieprzowa 40 g Wędlna drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	500g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlna wieprzowa	450g Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja)	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza)	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g	

40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier		Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem niezab. (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,42 g Węglowodany: 56,93 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,55 g Sód: 1883 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Tofu (soja) 100 g Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2274 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 28,07 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 56,88 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1889 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 03.01.2026

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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczaka w panierce 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 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 Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (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 Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Kotlet z kurczak soute 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 60 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina 40 g Jajko gotowane (jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Wędlina drobiowa 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Płatki 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 Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150g (gluten, jaja, seler) Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza) 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 alergeny				

Niedziela 04.01.2026

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

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

90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mijs (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mijs (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Mijs(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Mijs (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Krupnik (gluten, laktoza) 300g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Mijs (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Mijs (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 480g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Mijs (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 Mijs (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 420g Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Mijs (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	450g Krupnik	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Gruszka	Energia: 2238 kcal

(gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	niezabielana (gluten) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Kiwi	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, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik wegetariański (gluten, laktoza) 420g Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja) 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 05.01.2026

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

5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks(laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	120g	Sztuka mięsa	30 g	Szynka wieprzowa
50g	Pomidor	50 g	Sos jogurtowy (laktoza)	40 g	Szynka drobiowa
50g	Jabłko	180 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor, sałata, oliwa
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Surówka wielowarzywna	250 g	Herbata
5 g	Cukier	60 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	10g	Cukier
		250g	Kompot wieloowocowy		
				60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 2232 kcal
				30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,42 %
					Tłuszcz: 24,68 %
					Kwasy tł. nasycone: 21,16 g
					Węglowodany: 58,70 %
					w tym cukry: 9,22 %
					Błonnik: 15,14 g
					Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks(laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	120g	Sztuka mięsa	30 g	Szynka wieprzowa
50g	Pomidor	50 g	Sos jogurtowy (laktoza)	40 g	Szynka drobiowa
50g	jabłko	180 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor, sałata, oliwa
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Surówka wielowarzywna	250 g	Herbata
5 g	Cukier	60 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	10g	Cukier
		250g	Kompot wieloowocowy		
				60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 2232 kcal
				30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,42 %
					Tłuszcz: 24,68 %
					Kwasy tł. nasycone: 21,16 g
					Węglowodany: 58,70 %
					w tym cukry: 9,22 %
					Błonnik: 15,14 g
					Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)			10g	Masło ekstra(laktoza)
60 g	Wędlina drobiowa	80g	Sztuka mięsa	30 g	Szynka wieprzowa
50g	Pomidor	50 g	Sos chrzanowy (laktoza)	30 g	Szynka drobiowa
50g	jabłko	120 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty z fasolą	250 g	Herbata
		60 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)		
		250g	Kompot wieloowocowy		
				30 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 1747 kcal
				30 g Chleb żytni (gluten)	Białko: 17,21 %
					Tłuszcz: 29,02 %
					Kwasy tł. nasycone: 20,18 g
					Węglowodany: 53,77 %
					w tym cukry: 8,97 %
					Błonnik: 28,16 g
					Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Sztuka mięsa	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	50 g	Sos chrzanowy (laktoza)	40 g	Szynka wieprzowa
80 g	Wędlina drobiowa	120 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa
50g	Pomidor	150 g	Surówka z czerwonej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
50g	jabłko	60 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					

150 g	Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza)	90g	Chleb bezglutenowy	60 g	Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 2316 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Sztuka mięsa	10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Chleb bezglutenowy	Białko: 16,61 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	50 g	Sos chrzanowy (laktoza)	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,17 %
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 25,01 g
50g	Pomidor	150 g	Surówka z czerwonej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 54,22 %
50g	jabłko	60 g	Mandarynka	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,38 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy					Błonnik: 32,53 g
								Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana z makaronem (gluten, jaja, seler)	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Makreła w sosie pomidorowym (ryba)	Energia: 2308 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Sztuka mięsa	10g	Margaryna roślinna	30 g	Chleb żytni (gluten)	Białko: 15,61 %
10g	Margaryna roślinna (laktoza)	50 g	Sos chrzanowy na mleku roślinnym	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 28,41 %
70 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 23,81 g
50g	Pomidor	150 g	Surówka z czerwonej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 55,98 %
50g	jabłko	60 g	Mandarynka	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,36 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier			Błonnik: 32,52 g
5 g	Cukier							Sód: 1975 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 2289 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Tofu	10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Chleb żytni (gluten)	Białko: 16,52 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	50 g	Sos chrzanowy (laktoza)	60 g	Feta ((laktoza)			Tłuszcz: 29,28 %
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	180 g	Ziemniaki	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g
50g	Pomidor	150 g	Surówka z czerwonej kapusty z fasolą	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,20 %
50g	jabłko	60 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	10g	Cukier			w tym cukry: 9,51 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy					Błonnik: 32,59 g
5 g	Cukier							Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Wtorek 06.01.2026

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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Arbuz	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem pełnoziarnistym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO								
90 g 10g 80 g 90g 10g 250g 5 g 10g	Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Parówki Pomidor Sałata Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier Ketchup	450g 320g 250g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) Kompot z jabłek	70g 10g 50 g 30 g 70 g 250 g 10g	Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Szynka wieprzowa Dżem truskawkowy Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) Herbata Cukier	30 g 30 g	Bulka pszenna (gluten) 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 10g 80 g 90g 10g 250g 5 g 10g	Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Parówki Pomidor Sałata Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier Ketchup	450g 320g 250g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) Kompot z jabłek	70g 10g 50 g 30 g 70 g 250 g 10g	Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Szynka wieprzowa Dżem truskawkowy Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) Herbata Cukier	30 g 30 g	Bulka pszenna (gluten) 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 10g 80 g 90g 10g 250g 10g	Chleb żytni razowy (gluten) Miks (laktoza) Parówki Pomidor Sałata Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Ketchup	350g 250g 250g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) Kompot z jabłek	70g 10g 30 g 30 g 50 g 20 g 250 g	Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Szynka wieprzowa Dżem truskawkowy Papryka Sałata Herbata	30 g 30 g 10 g	Bulka grahamka (gluten) Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 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 90 g 10g 100 g 90g 10g 250g 5 g 10g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) Chleb żytni razowy (gluten) Miks (laktoza) Parówki Pomidor Sałata Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier Ketchup	450g 400g 250g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) Kompot z jabłek	70g 10g 70 g 30 g 50 g 20 g 250 g 10g	Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Szynka wieprzowa Dżem truskawkowy Papryka Sałata Herbata Cukier	60 g 50 g 10 g	Bulka grahamka (gluten) Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 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 110 g 10g 80 g 90g 10g 250g 5 g 10g	Jogurt naturalny (laktoza) Chleb bezglutenowy Miks (laktoza) Parówki Pomidor Sałata Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier Ketchup	450g 350g 250g	Zupa jarzynowa (laktoza) Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja) Kompot z jabłek	70g 10g 50 g 30 g 50 g 20 g 250 g 10g	Chleb bezglutenowy Miks (laktoza) Szynka wieprzowa Dżem truskawkowy Papryka Sałata Herbata Cukier	60 g 30 g 10 g	Chleb bezglutenowy Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa niezabielana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti bolońskie (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna			50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	250g	Kompot z jabłek	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Salata			20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2192 kcal					
Białko: 15,67 %					
Tłuszcz: 29,16 %					
Kwasy tł. nasycone: 21,72 g					
Węglowodany: 55,17 %					
w tym cukry: 9,51 %					
Błonnik: 29,08 g					
Sód: 1981 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti z sosem pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			50 g	Ser żółty
80 g	Parówki sojowe	250g	Kompot z jabłek	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Salata			20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			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					
* Czcionka wytluszczona zostały zaznaczone alergen					

Środa 07.01.2026

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

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

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

Czwartek 08.01.2026

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

10g Masło ekstra (laktoza)			20 g Szynka wieprzowa	10 g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,75 %
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	120 g Ziemniaki		40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 20,57 g
100g Pomidor, sałata	150 g Fasolka szparagowa gotowana		70 g Pomidor		Węglowodany: 53,36 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy		30 g Sałata lodowa		w tym cukry: 8,55 %
			250 g Herbata		Błonnik: 30,81 g
					Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)	90g Chleb graham (gluten)	250 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2258 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	160g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 18,78 %	
10g Masło ekstra (laktoza)		40 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,83 %	
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	120 g Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 24,87 g	
100g Pomidor, sałata	170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g Pomidor		Węglowodany: 51,39 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		w tym cukry: 9,27 %	
5 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 36,33 g	
		5 g Cukier		Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa (laktoza,)	100g Chleb bezglutenowy	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,65 %	
10g Masło ekstra (laktoza)		40 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,54 %	
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	180 g Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 24,32 g	
100g Papryka, pomidor	150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g Pomidor		Węglowodany: 54,81 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa		w tym cukry: 9,16 %	
5 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 36,02 g	
		5 g Cukier		Sód: 1980 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Zupa kalafiorowa niezab. (gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja)	10g Margaryna roślinna		Białko: 15,07 %	
10g Margaryna roślinna		70 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,54 %	
80 g Pasta z tuńczyka (ryba)	180 g Ziemniaki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,02 g	
100g Papryka, pomidor	150 g Fasolka szparagowa gotowana	30 g Sałata lodowa		Węglowodany: 55,39 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,52 %	
5 g Cukier		5 g Cukier		Błonnik: 35,81 g	
				Sód: 1982 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2152 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 15,43 %	
10g Masło ekstra (laktoza)		70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Tłuszcz: 29,13 %	
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	180 g Ziemniaki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 22,13 g	
100g Papryka, pomidor	150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	30 g Sałata lodowa		Węglowodany: 55,44 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,38 %	
5 g Cukier		5 g Cukier		Błonnik: 35,80 g	
				Sód: 1972 mg	
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Piątek 09.01.2026

