

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks a(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 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 wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Pieczarkowa makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg

50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z selera (seler, laktoza)	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Pomidor			5 g	Cukier
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)			150 g	Koktajl owocowy (laktoza)
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Energia: 2251 kcal
5 g	Cukier				Białko: 16,38 %
					Tłuszcz: 25,31 %
					Kwasy tł. nasycone: 20,82 g
					Węglowodany: 58,31 %
					w tym cukry: 9,23 %
					Błonnik: 14,98 g
					Sód: 1900 mg
DIETA PĄPKOWATA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z selera (seler, laktoza)	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Pomidor			5 g	Cukier
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)			150 g	Koktajl owocowy (laktoza)
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Energia: 2251 kcal
5 g	Cukier				Białko: 16,38 %
					Tłuszcz: 25,31 %
					Kwasy tł. nasycone: 20,82 g
					Węglowodany: 58,31 %
					w tym cukry: 9,23 %
					Błonnik: 14,98 g
					Sód: 1900 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g	Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Gulasz	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	130 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
30 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			150 g	Koktajl owocowy (laktoza)
					Energia: 1732 kcal
					Białko: 15,39 %
					Tłuszcz: 29,38 %
					Kwasy tł. nasycone: 21,82 g
					Węglowodany: 55,23 %
					w tym cukry: 8,87 %
					Błonnik: 30,12 g
					Sód: 1838 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Gulasz	10 g	Miks laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Kasza jęczmienna (gluten)	40 g	Szynka wieprzowa
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
				5 g	Cukier
				250 g	Koktajl owocowy (laktoza)
					Energia: 2323 kcal
					Białko: 18,13 %
					Tłuszcz: 28,56%
					Kwasy tł. nasycone: 25,18 g
					Węglowodany: 53,31 %
					w tym cukry: 9,42 %
					Błonnik: 32,14 g

100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 150 g Jogurt naturalny (laktoza)				Sód: 1931 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pieczarkowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 130g Gulasz 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2281 kcal Białko: 15,30 % Tłuszcz: 28,35 % Kwasy tł. nasycone: 24,18 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1932 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 wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Pieczarkowa makaronem niezabielana (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2293 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 55,61 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,33 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 10 g Miód 40 g Ser biały (laktoza) 40 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Pasata pomidorowa z fasolą i pieczarkami 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 27,56 % Kwasy tł. nasycone: 23,18 g Węglowodany: 56,52 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,10 g Sód: 1930 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 07.02.2026

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) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 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 wielowarzynna (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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 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 wielowarzynna (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) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 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 wielowarzynna (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) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 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 wielowarzynna (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	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	100g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Miks (laktoza)	Energia: 1787 kcal
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	Białko: 16,16 %
50 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	30 g	Pasztet pieczony	Tłuszcz: 28,15 %
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszpodka	100 g	Ogórek konserwowy	Kwasy tł. nasycone: 22,12 g
20 g	Salata	250g	Kompot wielowocowy	250 g	Herbata	Węglowodany: 55,69 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					w tym cukry: 8,52 %
						Błonnik: 29,32 g
						Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	250 g Serek wiejski (laktoza)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Miks (laktoza)	Energia: 2392 kcal
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa	Białko: 18,23 %
90 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	40 g	Pasztet pieczony	Tłuszcz: 28,53 %
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszpodka	100 g	Ogórek konserwowy	Kwasy tł. nasycone: 24,12 g
20 g	Salata	250g	Kompot wielowocowy	250 g	Herbata	Węglowodany: 53,24 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier	w tym cukry: 9,55 %
5 g	Cukier					Błonnik: 31,18 g
						Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g Serek wiejski (laktoza)
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Miks (laktoza)	Energia: 2385 kcal
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	Białko: 15,53 %
70 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	40 g	Pasztet pieczony	Tłuszcz: 29,72 %
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszpodka	100 g	Ogórek konserwowy	Kwasy tł. nasycone: 24,60 g
20 g	Salata	250g	Kompot wielowocowy	250 g	Herbata	Węglowodany: 54,75 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier	w tym cukry: 9,20 %
5 g	Cukier					Błonnik: 31,10 g
						Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	50 g Bulka graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Margaryna roślinna	25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa	Energia: 2392 kcal
70 g	Jajko gotowane (jaja)	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	100 g	Ogórek konserwowy	Białko: 15,56 %
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszpodka	250 g	Herbata	Tłuszcz: 28,21 %
20 g	Salata	250g	Kompot wielowocowy	5 g	Cukier	Kwasy tł. nasycone: 25,22 g
250g	Kawa zbożowa					Węglowodany: 56,23 %
5 g	Cukier					w tym cukry: 9,35 %
						Błonnik: 31,25 g
						Sód: 1928 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)	Energia: 2387 kcal
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty	Białko: 16,12 %
70 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	100 g	Ogórek konserwowy	Tłuszcz: 29,82 %
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszpodka	250 g	Herbata	Kwasy tł. nasycone: 26,15 g
20 g	Salata	250g	Kompot wielowocowy	5 g	Cukier	Węglowodany: 54,06 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					w tym cukry: 9,15 %
						Błonnik: 31,56 g
						Sód: 1956 mg

5 g	Cukier				
* Czionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen					

Niedziela 08.02.2026

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 zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka konserwowa 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	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)	350g (laktoza) Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy		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
10g Miks (laktoza)	100 g Ryż	50 g Pomidor		
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	50 g Mix sałat z oliwą		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		250 g Herbata		
100g Pomidor		10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	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
90 g Chleb pszenny (gluten)	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks(laktoza)		
10g Miks (laktoza)	100 g Ryż	70 g Salceson drobiowy		
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	50 g Pomidor		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Pomidor		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 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
70 g Chleb graham (gluten)	250g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	70 g Ryż	60 g Salceson drobiowy		
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	50 g Papryka konserwowa		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz ukraiński (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	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
90 g Chleb graham (gluten)	380g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	100 g Ryż	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	50 g Papryka konserwowa		
20 g Serek topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450 g Barszcz ukraiński (laktoza)	90 g Chleb bezglutenowy	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
110 g Chleb bezglutenowy	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	130 g Ryż	80 g Salceson		
60 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	50 g Papryka konserwowa		
20 g Serek topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

Poniedziałek 09.02.2026

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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty (laktoza) 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie 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 Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 %

30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		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) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PĄPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 100g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko 150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg

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 BOGATOBIĄŁKOWA								
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	Platki 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	Platki 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 11.02.2026

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 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, 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 Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, 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 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 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tuszc: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg	
DIETA PAKOWATA					
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 Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tuszc: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, 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 Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	30 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tuszc: 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 Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, 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 Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	80 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tuszc: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, 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 Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tuszc: 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) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa z makaronem niezanielną (gluten, jaja, seler) 140g Gyros drobiowy 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Makreła w sosie pomidorowym (ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	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) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Kotlet warzywny (gluten, jaja) 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Feta ((laktoza) 120 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2289 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 54,20 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 32,59 g Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 12.02.2026

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 Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron ze szpinakiem i serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem chudym i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba)	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g

30 g Ser biały w plastrach (laktoza)		250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 53,36 %
80g Pomidor			30 g Sałata		w tym cukry: 8,55 %
20 g Sałata			250 g Herbata		Błonnik: 30,81 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g Cukier		Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2258 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Miks (laktoza)		Białko: 18,78 %	
10g Miks (laktoza)	420g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	90 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,83 %	
90 g Ser żółty (laktoza)		70 g Pomidor	100 g Gruszka	Kwasy tł. nasycone: 24,87 g	
80g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 51,39 %	
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,27 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 36,33 g	
5 g Cukier				Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (laktoza)	100g Chleb bezglutenowy	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy		10g Miks (laktoza)		Białko: 15,65 %	
10g Miks (laktoza)	400g Makaron bezglutenowy z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)	100 g Gruszka	Tłuszcz: 29,54 %	
70 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,32 g	
80g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 54,81 %	
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,16 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 36,02 g	
5 g Cukier				Sód: 1980 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Zupa ziemniaczana (gluten)	100g Chleb graham (gluten)	200 g Gruszka	Energia: 2112 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Margaryna roślinna		Białko: 15,07 %	
10g Margaryna roślinna	400g Makaron ze szpinakiem (gluten, jaja)	70 g Jajko gotowane (jaja)		Tłuszcz: 29,54 %	
70 g Makreła w sosie pomidorowym (ryba)	250g Kompot wieloowocowy	10 g Majonez (jaja)		Kwasy tł. nasycone: 24,02 g	
80g Pomidor		70 g Pomidor		Węglowodany: 55,39 %	
20 g Sałata		30 g Sałata		w tym cukry: 9,52 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		Błonnik: 35,81 g	
5 g Cukier		5 g Cukier		Sód: 1982 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2152 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Miks (laktoza)		Białko: 15,43 %	
10g Miks (laktoza)	400g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,13 %	
80 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor	100 g Gruszka	Kwasy tł. nasycone: 22,13 g	
70g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 55,44 %	
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,38 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 35,80 g	
5 g Cukier				Sód: 1972 mg	
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Piątek 13.02.2026

