

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

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

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

Sobota 14.02.2026

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                      | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                              | KOLACJA NOCNA                                                | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>50 g <b>Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                    | 450g <b>Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)</b><br>160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b><br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                                              | 100 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Pasztet pieczony<br>100 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier          | 150 g <b>Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)</b> | Energia: 2315 kcal<br>Białko: 16,07 %<br>Tłuszcz: 28,87 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,62 g<br>Węglowodany: 55,06 %<br>w tym cukry: 9,81 %<br>Błonnik: 33,02 g<br>Sód: 1956 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>50 g <b>Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>150 g Gruszka | 450g <b>Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)</b><br>160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b><br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>50 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>5g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>20 g Wędlina wieprzowa | 100 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Pasztet pieczony<br>100 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata                        | 150 g <b>Maślanka z otrębami (laktoza)</b>                   | Energia: 2372 kcal<br>Białko: 16,21 %<br>Tłuszcz: 28,80 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,70 g<br>Węglowodany: 54,99 %<br>w tym cukry: 9,03 %<br>Błonnik: 33,25 g<br>Sód: 1966 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>50 g <b>Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                         | 450g <b>Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)</b><br>160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g <b>Buraczki surówka</b><br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                                                          | 100 g <b>Chleb pszenny(gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Pasztet pieczony drobiowy<br>100 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>                              | Energia: 2287 kcal<br>Białko: 17,27 %<br>Tłuszcz: 24,89 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,69 g<br>Węglowodany: 57,84 %<br>w tym cukry: 9,81 %<br>Błonnik: 33,02 g<br>Sód: 1956 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina drobiowa<br>50 g <b>Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)</b><br>70g Pomidor                                                                              | 450g <b>Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)</b><br>160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki surówka<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                 | 100 g <b>Chleb pszenny(gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Pasztet pieczony drobiowy<br>100 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>                              | Energia: 2287 kcal<br>Białko: 17,27 %<br>Tłuszcz: 24,89 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,69 g<br>Węglowodany: 57,84 %<br>w tym cukry: 9,81 %<br>Błonnik: 33,02 g                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                       | Sód: 1956 mg                                                                                                                                                                |
| <b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina drobiowa<br>40 g Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)<br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                          | 450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)<br>120g Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)<br>160 g Ziemniaki<br>150 g Buraczki surówka<br>250g Kompot wieloowocowy                             | 70 g Chleb pszenny(gluten)<br>10 g Miks (laktoza)<br>80 g Wędlina drobiowa<br>100 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier  | 150 g Maślanka (laktoza)                              | Energia: 2123 kcal<br>Białko: 17,56 %<br>Tłuszcz: 24,91 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,60 g<br>Węglowodany: 57,53 %<br>w tym cukry: 9,72 %<br>Błonnik: 15,02 g<br>Sód: 1956 mg |
| <b>DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina drobiowa<br>40 g Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)<br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                          | 450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)<br>120g Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)<br>160 g Ziemniaki<br>150 g Buraczki surówka<br>250g Kompot wieloowocowy                             | 70 g Chleb pszenny(gluten)<br>10 g Miks (laktoza)<br>80 g Wędlina drobiowa<br>150 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier  | 150 g Maślanka (laktoza)                              | Energia: 2123 kcal<br>Białko: 17,56 %<br>Tłuszcz: 24,91 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,60 g<br>Węglowodany: 57,53 %<br>w tym cukry: 9,72 %<br>Błonnik: 15,02 g<br>Sód: 1956 mg |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)<br>50 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10 g Miks (laktoza)<br>30 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)<br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata              | 300g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)<br>80g Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)<br>120 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>150 g Buraczki surówka<br>250g Kompot wieloowocowy              | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Miks (laktoza)<br>60 g Pasztet pieczony<br>150 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata                | 150 g Maślanka (laktoza)                              | Energia: 1780 kcal<br>Białko: 18,23 %<br>Tłuszcz: 29,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,53 g<br>Węglowodany: 52,60 %<br>w tym cukry: 8,55 %<br>Błonnik: 29,62 g<br>Sód: 1873 mg |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)<br>70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>50 g Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)<br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)<br>150g Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten, laktoza)<br>140 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>150 g Buraczki zasmażane (laktoza)<br>250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Miks (laktoza)<br>100 g Pasztet pieczony<br>150 g Pasta z pieczonych warzyw<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten) | Energia: 2265 kcal<br>Białko: 18,95 %<br>Tłuszcz: 28,56 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,42 g<br>Węglowodany: 52,49 %<br>w tym cukry: 9,68 %<br>Błonnik: 31,72 g<br>Sód: 1943 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Płatki gryczane na mleku                                                                                                                                                                                                                  | 450g Rosół z makaronem bezglutenowym                                                                                                                                                                     | 100 g Chleb bezglutenowy                                                                                                                      | 150 g Maślanka                                        | Energia: 2293 kcal                                                                                                                                                          |

|                                                            |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 g <b>(laktoza)</b><br>Chleb bezglutenowy                | 120g <b>(seler, jaja)</b><br><b>Pieczeń wieprzowa (pieczona) (laktoza)</b> | 10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Pasztet pieczony drobiowy | <b>z owocami (laktoza)</b>                                   | Białko: 16,15 %<br>Tłuszcz: 28,64 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,33 g<br>Węglowodany: 55,21 %<br>w tym cukry: 9,76 %<br>Błonnik: 33,32 g<br>Sód: 1974 mg                       |
| 10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa        | 160 g Ziemniaki                                                            | 150 g Pasta z pieczonych warzyw                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 50 g <b>Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)</b>               | 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b>                                  | 250 g Herbata                                                |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 70g Pomidor                                                | 250g Kompot wieloowocowy                                                   | 5 g Cukier                                                   |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 30 g Sałata, oliwa                                         |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 250g Herbata                                               |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 5 g Cukier                                                 |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>        |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>    | 450g <b>Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)</b>                        | 100 g <b>Chleb graham (gluten)</b>                           | 50 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                      | Energia: 2334 kcal<br>Białko: 16,23 %<br>Tłuszcz: 28,89 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,87 g<br>Węglowodany: 54,88 %<br>w tym cukry: 9,76 %<br>Błonnik: 33,78 g<br>Sód: 1969 mg |
| 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                    | 120g <b>Pieczeń wieprzowa (pieczona) (gluten)</b>                          | 10 g Margaryna roślinna                                      | 20 g Dżem truskawkowy                                        |                                                                                                                                                                             |
| 10g Margaryna roślinna                                     | 160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>                                     | 80 g Pasztet pieczony drobiowy                               |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 30 g Wędlina wieprzowa                                     | 150 g Buraczki surówka                                                     | 150 g Pasta z pieczonych warzyw                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 50 g <b>Pasta z tuńczyka (ryba)</b>                        | 250g Kompot wieloowocowy                                                   | 250 g Herbata                                                |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 70g Pomidor                                                |                                                                            | 5 g Cukier                                                   |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 30 g Sałata, oliwa                                         |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 250g Herbata                                               |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 5 g Cukier                                                 |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>         |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>     | 450g Wywar warzywny <b>(seler, gluten)</b>                                 | 100 g <b>Chleb graham (gluten)</b>                           | 150 g <b>Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)</b> | Energia: 2339 kcal<br>Białko: 16,22 %<br>Tłuszcz: 28,95 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,69 g<br>Węglowodany: 54,83 %<br>w tym cukry: 9,76 %<br>Błonnik: 33,35 g<br>Sód: 1978 mg |
| 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                    | 120g <b>Ser żółty w panierce (smażony) (laktoza, jaja, gluten)</b>         | 10 g <b>Miks (laktoza)</b>                                   |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 10g <b>Miks (laktoza)</b>                                  | 160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>                                     | 80 g <b>Ser żółty (laktoza)</b>                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 80 g <b>Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)</b>               | 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b>                                  | 100 g Pasta z pieczonych warzyw                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 70g Pomidor                                                | 250g Kompot wieloowocowy                                                   | 250 g Herbata                                                |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 30 g Sałata, oliwa                                         |                                                                            | 5 g Cukier                                                   |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 250g Herbata                                               |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 5 g Cukier                                                 |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| <b>* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b> |                                                                            |                                                              |                                                              |                                                                                                                                                                             |

Niedziela 15.02.2026

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

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

| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) |                                                   |       |                                                             |       |                                    |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|
| 150 g                                        | <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> | 450g  | <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami (gluten)</b> | 90g   | <b>Chleb graham (gluten)</b>       |
| 110 g                                        | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                |       |                                                             | 10g   | Margaryna roślinna                 |
| 10g                                          | <b>Miks (laktoza)</b>                             | 140g  | Gyros drobiowy (pieczenie)                                  | 40 g  | Szynka wieprzowa                   |
| 70 g                                         | Wędlina                                           | 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                                         | Herbata                                           |       |                                                             | 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                                        | <b>Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>  | 450g  | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza)</b>     | 90g   | <b>Chleb graham (gluten)</b>       |
| 110 g                                        | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 140g  | <b>Kotlet warzywny (gluten, jaja) (pieczenie)</b>           | 10g   | <b>Miks (laktoza)</b>              |
| 10g                                          | <b>Miks (laktoza)</b>                             |       |                                                             | 60 g  | <b>Feta ((laktoza)</b>             |
| 80 g                                         | <b>Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)</b>        | 50 g  | <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b>                           | 120 g | Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa |
| 90g                                          | Pomidor                                           | 180 g | Ryż                                                         | 250 g | Herbata                            |
| 10g                                          | Sałata                                            | 150 g | Surówka z białej kapusty z fasolą                           | 10g   | Cukier                             |
| 250g                                         | Herbata                                           | 250g  | Kompot wieloowocowy                                         |       |                                    |
| 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

Poniedziałek 16.02.2026

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                 | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                                                                                   | KOLACJA NOCNA                                                  | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Ser biały (laktoza)<br>100g Ogórek zielony, rzodkiewka<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                    | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>150g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka coleslaw (laktoza)<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                                            | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>70 g Szynka wieprzowa<br>100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2286 kcal<br>Białko: 17,19 %<br>Tłuszcz: 29,14 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,52 g<br>Węglowodany: 53,67 %<br>w tym cukry: 9,55 %<br>Błonnik: 35,12 g<br>Sód: 2007 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Ser biały (laktoza)<br>100g Ogórek zielony, rzodkiewka<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza) | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>150g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>180 g Ziemniaki<br>150g Surówka coleslaw (laktoza)<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy<br><br>PODWIECZOREK<br>30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>20 g Serek śmietankowy (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>70 g Szynka wieprzowa<br>100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata               | 30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2294 kcal<br>Białko: 17,54 %<br>Tłuszcz: 29,34 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,92 g<br>Węglowodany: 53,12 %<br>w tym cukry: 9,75 %<br>Błonnik: 35,12 g<br>Sód: 2007 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Mięks (laktoza)<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                              | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>150g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Warzywa gotowane<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                                                      | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Mięks(laktoza)<br>70 g Szynka drobiowa<br>100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier        | 150 g Kisiel owocowy                                           | Energia: 2232 kcal<br>Białko: 18,15 %<br>Tłuszcz: 24,94 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,12 g<br>Węglowodany: 56,91 %<br>w tym cukry: 9,75 %<br>Błonnik: 35,12 g<br>Sód: 2007 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Mięks (laktoza)<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                              | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>150g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Warzywa gotowane<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                                                      | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Mięks(laktoza)<br>70 g Szynka drobiowa<br>100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier        | 150 g Kisiel owocowy                                           | Energia: 2232 kcal<br>Białko: 18,15 %<br>Tłuszcz: 24,94 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,12 g<br>Węglowodany: 56,91 %<br>w tym cukry: 9,75 %<br>Błonnik: 35,12 g<br>Sód: 2007 mg |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>40 g Wędlna drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                             | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>150g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Warzywa gotowane<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                    | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Miks(laktoza)<br>70 g Szynka drobiowa<br>100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier         | 150 g Kisiel owocowy                                           | Energia: 2187 kcal<br>Białko: 18,35 %<br>Tuszc: 24,94 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,12 g<br>Węglowodany: 56,71 %<br>w tym cukry: 9,75 %<br>Błonnik: 15,02 g<br>Sód: 1988 mg |  |
| DIETA PAPPKOWATA                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                           |  |
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>40 g Wędlna drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                             | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>150g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Warzywa gotowane<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                    | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Miks(laktoza)<br>70 g Szynka drobiowa<br>100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier         | 150 g Kisiel owocowy                                           | Energia: 2187 kcal<br>Białko: 18,35 %<br>Tuszc: 24,94 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,12 g<br>Węglowodany: 56,71 %<br>w tym cukry: 9,75 %<br>Błonnik: 15,02 g<br>Sód: 1988 mg |  |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                           |  |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>30 g Ser biały (laktoza)<br>30 g Wędlna drobiowa<br>100g Ogórek zielony, rzodkiewka<br>250g Herbata                                                                 | 350g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>120g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>120 g Ziemniaki<br>100 g Warzywa gotowane<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                    | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>50 g Szynka wieprzowa<br>100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata               | 150 g Kisiel owocowy                                           | Energia: 1794 kcal<br>Białko: 17,58 %<br>Tuszc: 29,03 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,58 g<br>Węglowodany: 53,39 %<br>w tym cukry: 9,02 %<br>Błonnik: 29,19 g<br>Sód: 1877 mg |  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                           |  |
| 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlna wieprzowa<br>40 g Ser biały (laktoza)<br>100g Ogórek zielony, rzodkiewka<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)<br>180g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)<br>150 g Ziemniaki<br>150 g Surówka colesław (laktoza)<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy<br>200 g Kefir (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>90 g Szynka wieprzowa<br>100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>30 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2354 kcal<br>Białko: 18,65 %<br>Tuszc: 29,01 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,86 g<br>Węglowodany: 52,34 %<br>w tym cukry: 9,28 %<br>Błonnik: 35,23 g<br>Sód: 2001 mg |  |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                           |  |
| 200 g Mleko (laktoza)<br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlna wieprzowa<br>40 g Ser biały (laktoza)                                                                                                  | 450g Zupa Krem z marchwi (laktoza, seler)<br>150g Zrazy duszone w sosie pomidorowym (laktoza)<br>180 g Ziemniaki                                                                                                                  | 70 g Chleb bezglutenowy<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>70 g Szynka wieprzowa<br>100 g Sałatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem                                | 150 g Kisiel owocowy                                           | Energia: 2275 kcal<br>Białko: 17,12 %<br>Tuszc: 29,12 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,46 g<br>Węglowodany: 53,76 %                                                            |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100g Ogórek zielony, rzodkiewka<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                                                                                     | 150 g <b>Surówka colesław (laktoza)</b><br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                                                                                                              | (jaja)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                                                                                                                   |                      | w tym cukry: 9,48 %<br>Błonnik: 34,62 g<br>Sód: 1995 mg                                                                                                                     |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony, rzodkiewka<br>250g Herbata<br>5 g Cukier    | 450g <b>Zupa Krem z marchwi (gluten, seler)</b><br>150g <b>Zrazy duszone w sosie pomidorowym (gluten)</b><br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z białej kapusty z oliwą<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                               | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g Margaryna roślinna<br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g <b>Ser tofu (soja)</b><br>100 g <b>Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b><br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                     | 150 g Kisiel owocowy | Energia: 2268 kcal<br>Białko: 17,05 %<br>Tłuszcz: 29,18 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,58 g<br>Węglowodany: 53,77 %<br>w tym cukry: 9,51 %<br>Błonnik: 34,68 g<br>Sód: 1991 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>80 g <b>Twarożek z papryką (laktoza)</b><br>100g Ogórek zielony, rzodkiewka<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g <b>Zupa Krem z marchwi (laktoza, gluten, seler)</b><br>150g <b>Pulpety warzywne duszone w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b><br>180 g Ziemniaki<br>150 g <b>Surówka colesław (laktoza)</b><br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>30 g <b>Ser tofu (soja)</b><br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>100 g <b>Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b><br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Kisiel owocowy | Energia: 2275 kcal<br>Białko: 17,23 %<br>Tłuszcz: 29,03 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,54 g<br>Węglowodany: 53,74 %<br>w tym cukry: 9,43 %<br>Błonnik: 35,04 g<br>Sód: 1987 mg |
| <b>* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                             |

Wtorek 17.02.2026

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                          | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                               | KOLACJA NOCNA                                                                                 | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier                       | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                                 | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Ogórek zielony | Energia: 2314 kcal<br>Białko: 15,8 %<br>Tłuszcz: 29,15 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,65 g<br>Węglowodany: 55,05 %<br>w tym cukry: 9,23 %<br>Błonnik: 33,15 g<br>Sód: 1876 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>II ŚNIADANIE<br>120 g mandarynka | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek<br>PODWIECZOREK<br>200 g <b>Kefir (laktoza)</b> | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata               | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Ogórek zielony | Energia: 2381 kcal<br>Białko: 16,1 %<br>Tłuszcz: 29,07 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,89 g<br>Węglowodany: 54,83 %<br>w tym cukry: 8,92 %<br>Błonnik: 33,27 g<br>Sód: 1879 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier                            | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                                 | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>                 | Energia: 2301 kcal<br>Białko: 16,4 %<br>Tłuszcz: 24,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,93 g<br>Węglowodany: 59,43 %<br>w tym cukry: 9,20 %<br>Błonnik: 33,04 g<br>Sód: 1878 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier                            | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                                 | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>20 g <b>Ser śmietankowy (laktoza)</b>                   | Energia: 2301 kcal<br>Białko: 16,4 %<br>Tłuszcz: 24,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,93 g<br>Węglowodany: 59,43 %<br>w tym cukry: 9,20 %<br>Błonnik: 33,04 g<br>Sód: 1878 mg |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)<br>70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier          | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>150g Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)<br>120 g Ziemniaki<br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                         | 70g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)                                                | Energia: 2214 kcal<br>Białko: 16,61 %<br>Tłuszcz: 24,03 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,54 g<br>Węglowodany: 59,36 %<br>w tym cukry: 9,32 %<br>Błonnik: 15,04 g<br>Sód: 1872 mg |  |
| DIETA PAPOWATA                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                                             |  |
| 120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)<br>70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier          | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>150g Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)<br>120 g Ziemniaki<br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                         | 70g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)                                                | Energia: 2214 kcal<br>Białko: 16,61 %<br>Tłuszcz: 24,03 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,54 g<br>Węglowodany: 59,36 %<br>w tym cukry: 9,32 %<br>Błonnik: 15,04 g<br>Sód: 1872 mg |  |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                                             |  |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata                                                                   | 300g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>120g Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)<br>150 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                         | 70g Chleb słonecznikowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Szynka wieprzowa<br>30 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata               | 35 g Chleb graham (gluten)<br>20 g Ser topiony (laktoza)<br>10 g Ogórek zielony | Energia: 1756 kcal<br>Białko: 15,9 %<br>Tłuszcz: 28,73 %<br>Kwasy tł. nasycone: 19,61 g<br>Węglowodany: 55,37 %<br>w tym cukry: 8,95 %<br>Błonnik: 28,18 g<br>Sód: 1775 mg  |  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                                             |  |
| 240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)<br>90 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>100 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>170g Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza, gluten)<br>160 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek<br>200g Kefir (laktoza) | 90g Chleb słonecznikowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 35 g Chleb graham (gluten)<br>20 g Ser topiony (laktoza)<br>10 g Ogórek zielony | Energia: 2336 kcal<br>Białko: 18,6 %<br>Tłuszcz: 28,05 %<br>Kwasy tł. nasycone: 23,60 g<br>Węglowodany: 53,35 %<br>w tym cukry: 9,01 %<br>Błonnik: 32,12 g<br>Sód: 1880 mg  |  |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                                             |  |
| 200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)                                                                                                              | 450g Zupa koperkowa (laktoza)<br>150g Sztuka mięsa pieczona w sosie (laktoza)<br>180 g Ziemniaki                                                                                                   | 90g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy                                                                         | 35 g Chleb bezglutenowy<br>20 g Ser topiony (laktoza)<br>10 g Ogórek zielony    | Energia: 2328 kcal<br>Białko: 15,83 %<br>Tłuszcz: 29,13 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,61 g                                                                                    |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                                                         | 150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                                                                                                                                     | 70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                                                                                                                           |                                                                                               | Węglowodany: 55,04 %<br>w tym cukry: 9,21 %<br>Błonnik: 33,10 g<br>Sód: 1877 mg                                                                                             |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                             |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier                        | 450g <b>Zupa koperkowa niezabielana (gluten)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa pieczona w sosie (gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier   | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g Wędlina drobiowa<br>10 g Ogórek zielony             | Energia: 2303 kcal<br>Białko: 15,54 %<br>Tłuszcz: 28,73 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,04 g<br>Węglowodany: 55,73 %<br>w tym cukry: 9,18 %<br>Błonnik: 32,56 g<br>Sód: 1870 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                             |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g <b>Parówki sojowe (soja)</b><br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g herbata<br>5 g Cukier | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Ser tofu grillowany (soja)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                 | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks laktoza)</b><br>80 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b><br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Ogórek zielony | Energia: 2331 kcal<br>Białko: 14,93 %<br>Tłuszcz: 28,37 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,15 g<br>Węglowodany: 56,7 %<br>w tym cukry: 9,09 %<br>Błonnik: 31,19 g<br>Sód: 1873 mg  |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                             |

Środa 18.02.2026

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                             | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                                                                        | KOLACJA NOCNA                           | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                             |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b><br>10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>80 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek kwaszony<br>250g Herbata<br>10 g Cukier                                                            | 450g <b>Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)</b><br>150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem<br>170 g Ryż<br>150 g Surówka z marchewki<br>250g Kompot wieloowocowy                          | 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>40 g Wędlina z piersi kurczaka<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 150 g Jabłko                            | Energia: 2285 kcal<br>Białko: 15,62 %<br>Tłuszcz: 29,42 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,38 g<br>Węglowodany: 54,96 %<br>w tym cukry: 9,29 %<br>Błonnik: 32,43 g<br>Sód: 1994 mg |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                             |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b><br>10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>80 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek kwaszony<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>30 g Wafel ryżowy<br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> | 450g <b>Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)</b><br>150g Filet w ziołach prowansalskich<br>170 g Ryż<br>150 g Surówka z marchewki<br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>150 g Jabłko | 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>40 g Wędlina z piersi kurczaka<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata               | 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> | Energia: 2293 kcal<br>Białko: 15,99 %<br>Tłuszcz: 29,21 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,47 g<br>Węglowodany: 54,8 %<br>w tym cukry: 8,42 %<br>Błonnik: 32,07 g<br>Sód: 1983 mg  |
| <b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                             |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>70 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Herbata<br>10 g Cukier                                                                                                       | 450g <b>Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)</b><br>150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem<br>170 g Ryż<br>150 g Surówka z marchewki<br>250g Kompot wieloowocowy                          | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Wędlina z piersi kurczaka<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier              | 150 g Jabłko                            | Energia: 2251 kcal<br>Białko: 16,14 %<br>Tłuszcz: 25,02 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,11 g<br>Węglowodany: 58,84 %<br>w tym cukry: 9,15 %<br>Błonnik: 32,02 g<br>Sód: 1987 mg |
| <b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                             |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>70 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>10 g Cukier                                                                       | 450g <b>Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)</b><br>150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem<br>170 g Ryż<br>150 g Surówka z marchewki<br>250g Kompot wieloowocowy                          | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Wędlina z piersi kurczaka<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier              | 150 g Jabłko                            | Energia: 2251 kcal<br>Białko: 16,14 %<br>Tłuszcz: 25,02 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,11 g<br>Węglowodany: 58,84 %<br>w tym cukry: 9,15 %<br>Błonnik: 32,02 g<br>Sód: 1987 mg |
| <b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                             |
| 120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                                                                                                                                                                                                             | 450g <b>Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)</b><br>150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem                                                                                                | 70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Wędlina z piersi kurczaka                                                                                                               | 150 g Jabłko pieczone                   | Energia: 2191 kcal<br>Białko: 16,52 %<br>Tłuszcz: 25,34 %                                                                                                                   |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10g    Margaryna roślinna<br>80 g    Wędlina drobiowa<br>100g    Ogórek kwaszony<br>250g    Herbata<br>10 g    Cukier                                                                                                                                         | 150 g    Surówka z marchewki<br>250g    Kompot wieloowocowy                                                                                                                                             | 30 g    Sałata<br>250 g    Herbata<br>10g    Cukier                                                                                                                                      |                 | Węglowodany: 55,41 %<br>w tym cukry: 9,07 %<br>Błonnik: 32,21 g<br>Sód: 1991 mg                                                                                             |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                             |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b><br>10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>80 g <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>100g    Ogórek kwaszony<br>250g    Herbata<br>10 g    Cukier | 450g <b>Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)</b><br>150g    Filet rybny w ziołach prowansalskich z ananasem<br>170 g    Ryż<br>150 g    Surówka z marchewki<br>250g    Kompot wieloowocowy | 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>80 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>70 g    Pomidor<br>30 g    Sałata<br>250 g    Herbata<br>10g    Cukier | 150 g    Jabłko | Energia: 2345 kcal<br>Białko: 16,11 %<br>Tłuszcz: 29,81 %<br>Kwasy tł. nasycone: 26,92 g<br>Węglowodany: 54,08 %<br>w tym cukry: 9,11 %<br>Błonnik: 32,61 g<br>Sód: 1987 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                             |

Czwartek 19.02.2026

|                  |              |                |                      |                         |
|------------------|--------------|----------------|----------------------|-------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b> | <b>OBIAD</b> | <b>KOLACJA</b> | <b>KOLACJA NOCNA</b> | <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> |
|------------------|--------------|----------------|----------------------|-------------------------|

| II ŚNIADANIE                                             |                                                  | PODWIECZOREK |                                                           |       |                                     |                                      |                             |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                         |                                                  |              |                                                           |       |                                     |                                      |                             |
| 150 g                                                    | Ryż na mleku (laktoza)                           | 450g         | Żurek (gluten, seler, laktoza)                            | 100g  | Chleb graham (gluten)               | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2213 kcal          |
| 110 g                                                    | Chleb żytni razowy (gluten)                      |              |                                                           | 10g   | Miks (laktoza)                      |                                      | Białko: 15,87 %             |
| 10g                                                      | Miks (laktoza)                                   | 110g         | Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)     | 40 g  | Szynka wieprzowa                    |                                      | Tłuszcz: 29,96 %            |
| 80 g                                                     | Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) |              |                                                           | 40 g  | Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) |                                      | Kwasy tł. nasycone: 24,59 g |
| 100g                                                     | Papryka, pomidor                                 | 180 g        | Ziemniaki                                                 | 70 g  | Pomidor                             |                                      | Węglowodany: 54,17 %        |
| 250g                                                     | Herbata                                          | 150 g        | Surówka z kapusty kiszonej z oliwą                        | 30 g  | Ogórek zielony                      |                                      | w tym cukry: 9,34 %         |
| 5 g                                                      | Cukier                                           | 250g         | Kompot wieloowocowy                                       | 250 g | Herbata                             |                                      | Błonnik: 37,84 g            |
|                                                          |                                                  |              |                                                           | 5 g   | Cukier                              |                                      | Sód: 1987 mg                |
| DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                  |              |                                                           |       |                                     |                                      |                             |
| 150 g                                                    | Ryż na mleku (laktoza)                           | 450g         | Żurek (gluten, seler, laktoza)                            | 100g  | Chleb graham (gluten)               | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2257 kcal          |
| 110 g                                                    | Chleb żytni razowy (gluten)                      |              |                                                           | 10g   | Miks (laktoza)                      |                                      | Białko: 15,92 %             |
| 10g                                                      | Miks (laktoza)                                   | 110g         | Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)     | 40 g  | Szynka wieprzowa                    |                                      | Tłuszcz: 29,85 %            |
| 80 g                                                     | Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) |              |                                                           | 40 g  | Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) |                                      | Kwasy tł. nasycone: 24,72 g |
| 100g                                                     | Papryka, pomidor                                 | 180 g        | Ziemniaki                                                 | 70 g  | Pomidor                             |                                      | Węglowodany: 54,23 %        |
| 250g                                                     | Herbata                                          | 150 g        | Surówka z kapusty kiszonej z oliwą                        | 30 g  | Ogórek zielony                      |                                      | w tym cukry: 8,72 %         |
| II ŚNIADANIE                                             |                                                  |              |                                                           | 250 g | Herbata                             |                                      | Błonnik: 37,98 g            |
| 120 g                                                    | Jabłko pieczone                                  |              | PODWIECZOREK                                              | 5 g   | Cukier                              |                                      | Sód: 1989 mg                |
|                                                          |                                                  |              | 50 g Chleb żytni razowy (gluten)                          |       |                                     |                                      |                             |
|                                                          |                                                  |              | 30g Ser topiony (laktoza)                                 |       |                                     |                                      |                             |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                       |                                                  |              |                                                           |       |                                     |                                      |                             |
| 150 g                                                    | Ryż na mleku (laktoza)                           | 450g         | Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)                    | 80g   | Bulka pszenna (gluten)              | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2139 kcal          |
| 110 g                                                    | Chleb pszenny (gluten)                           |              |                                                           | 10g   | Miks(laktoza)                       |                                      | Białko: 17,15 %             |
| 10g                                                      | Miks (laktoza)                                   | 120g         | Ryba gotowana (ryba)                                      | 20 g  | Szynka wieprzowa                    |                                      | Tłuszcz: 24,63 %            |
| 50 g                                                     | Pasta jajeczna (jaja, laktoza)                   |              |                                                           | 40 g  | Twarożek z koperkiem (laktoza)      |                                      | Kwasy tł. nasycone: 18,52 g |
| 30 g                                                     | Wędlina drobiowa                                 | 180 g        | Ziemniaki                                                 | 70 g  | Pomidor                             |                                      | Węglowodany: 58,22 %        |
| 100g                                                     | Pomidor, sałata                                  | 150 g        | Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (seler, laktoza) | 30 g  | Salata lodowa                       |                                      | w tym cukry: 9,86 %         |
| 250g                                                     | Herbata                                          |              |                                                           | 250 g | Herbata                             |                                      | Błonnik: 36,84 g            |
| 5 g                                                      | Cukier                                           | 250g         | Kompot wieloowocowy                                       | 10 g  | Cukier                              |                                      | Sód: 1795 mg                |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU              |                                                  |              |                                                           |       |                                     |                                      |                             |
| 150 g                                                    | Ryż na mleku (laktoza)                           | 450g         | Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)                    | 80g   | Bulka pszenna (gluten)              | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2139 kcal          |
| 110 g                                                    | Chleb pszenny (gluten)                           |              |                                                           | 10g   | Miks(laktoza)                       |                                      | Białko: 17,15 %             |
| 10g                                                      | Miks (laktoza)                                   | 120g         | Ryba gotowana (ryba)                                      | 20 g  | Szynka wieprzowa                    |                                      | Tłuszcz: 24,63 %            |
| 50 g                                                     | Pasta jajeczna (jaja, laktoza)                   |              |                                                           | 40 g  | Twarożek z koperkiem (laktoza)      |                                      | Kwasy tł. nasycone: 18,52 g |
| 30 g                                                     | Wędlina drobiowa                                 | 180 g        | Ziemniaki                                                 | 70 g  | Pomidor                             |                                      | Węglowodany: 58,22 %        |
| 100g                                                     | Pomidor, sałata                                  | 150 g        | Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (seler, laktoza) | 30 g  | Salata lodowa                       |                                      | w tym cukry: 9,86 %         |
| 250g                                                     | Herbata                                          |              |                                                           | 250 g | Herbata                             |                                      | Błonnik: 36,84 g            |
| 5 g                                                      | Cukier                                           | 250g         | Kompot wieloowocowy                                       | 10 g  | Cukier                              |                                      | 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<br>Białko: 16,89 %<br>Tłuszcz: 29,75 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,57 g<br>Węglowodany: 53,36 %<br>w tym cukry: 8,55 %<br>Błonnik: 30,81 g<br>Sód: 1881 mg |  |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten)                       | 100g Ryba gotowana (ryba)                                  | 10g Miks (laktoza)                       |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 10g Miks (laktoza)                                     |                                                            | 20 g Szynka wieprzowa                    |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 30 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza)                    | 120 g Ziemniaki                                            | 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 30 g Wędlina drobiowa                                  | 120 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą                  | 70 g Pomidor                             |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 100g Pomidor, sałata                                   | 250g Kompot wieloowocowy                                   | 30 g Sałata lodowa                       |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                  |                                                            | 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<br>Białko: 18,78 %<br>Tłuszcz: 29,83 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,87 g<br>Węglowodany: 51,39 %<br>w tym cukry: 9,27 %<br>Błonnik: 36,33 g<br>Sód: 1983 mg |  |
| 90 g Chleb żytni razowy (gluten)                       | 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) | 10g Miks (laktoza)                       |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 10g Miks (laktoza)                                     |                                                            | 40 g Szynka wieprzowa                    |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) | 160 g Ziemniaki                                            | 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 100g Papryka, pomidor                                  | 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą                  | 70 g Pomidor                             |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 250g Herbata                                           | 250g Kompot wieloowocowy                                   | 30 g Sałata                              |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 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<br>Białko: 15,65 %<br>Tłuszcz: 29,54 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,32 g<br>Węglowodany: 54,81 %<br>w tym cukry: 9,16 %<br>Błonnik: 36,02 g<br>Sód: 1980 mg |  |
| 110 g Chleb bezglutenowy                               | 120g Ryba gotowana (ryba)                                  | 10g Miks (laktoza)                       |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 10g Miks (laktoza)                                     |                                                            | 40 g Szynka wieprzowa                    |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)  | 180 g Ziemniaki                                            | 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 100g Papryka, pomidor                                  | 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą                  | 70 g Pomidor                             |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 250g Herbata                                           | 250g Kompot wieloowocowy                                   | 30 g Sałata 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<br>Białko: 15,07 %<br>Tłuszcz: 29,54 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,02 g<br>Węglowodany: 55,39 %<br>w tym cukry: 9,52 %<br>Błonnik: 35,81 g<br>Sód: 1982 mg |  |
| 110 g Chleb żytni razowy (gluten)                      | 120g Ryba gotowana (ryba)                                  | 10g Margaryna roślinna                   |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 10g Margaryna roślinna                                 |                                                            | 70 g Szynka wieprzowa                    |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 60 g Jajko gotowane (jaja)                             | 180 g Ziemniaki                                            | 70 g Pomidor                             |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 20 g Wędlina wieprzowa                                 | 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą                  | 30 g Sałata lodowa                       |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 100g Papryka, pomidor                                  | 250g Kompot wieloowocowy                                   | 250 g Herbata                            |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 250g Herbata                                           |                                                            | 5 g Cukier                               |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 5 g Cukier                                             |                                                            |                                          |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)            |                                                            |                                          |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 150 g Ryż na mleku (gluten)                            | 450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)                | 100g Chleb graham (gluten)               | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2152 kcal<br>Białko: 15,43 %<br>Tłuszcz: 29,13 %<br>Kwasy tł. nasycone: 22,13 g<br>Węglowodany: 55,44 %<br>w tym cukry: 9,38 %                                     |  |
| 110 g Chleb żytni razowy (gluten)                      | 120g Ryba gotowana (ryba)                                  | 10g Miks (laktoza)                       |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
| 10g Miks (laktoza)                                     |                                                            | 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 Sałata lodowa                       |                                      |                                                                                                                                                                             |  |
|                                                        |                                                            |                                          |                                      |                                                                                                                                                                             |  |

|                                                    |                               |                                    |  |                                  |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|
| 250g    Herbata<br>5 g      Cukier                 | 250g      Kompot wieloowocowy | 250 g   Herbata<br>5 g      Cukier |  | Błonnik: 35,80 g<br>Sód: 1972 mg |
| * Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergen |                               |                                    |  |                                  |

Piątek 20.02.2026

