

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                     | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                        | KOLACJA<br>NOCNA                                              | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                                             |
| 200 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>70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b><br>70g Jabłko<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                              | 450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b><br>150g <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy                                     | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Pasztet pieczony<br>100 g Ogórek kiszony<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Jabłko<br>30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b> | Energia: 2382 kcal<br>Białko: 15,56 %<br>Tłuszcz: 29,73 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,61 g<br>Węglowodany: 55,71 %<br>w tym cukry: 9,21 %<br>Błonnik: 31,18 g<br>Sód: 1913 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                                             |
| 200 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>70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b><br>70g Jabłko<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> | 450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy<br>PODWIECZOREK<br>150 g Pomarańcza | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Pasztet pieczony<br>100 g Ogórek kiszony<br>250 g Herbata               | 250 g <b>Kefir (laktoza)</b>                                  | Energia: 2353 kcal<br>Białko: 15,86 %<br>Tłuszcz: 28,78 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,31 g<br>Węglowodany: 55,36 %<br>w tym cukry: 8,73 %<br>Błonnik: 31,22 g<br>Sód: 1918 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                                             |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b><br>100g Jabłko<br>10 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                  | 450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy                                     | 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Szynka drobiowa<br>30 g Pasztet drobiowy<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier              | 150 g Jabłko<br>30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b> | Energia: 2346 kcal<br>Białko: 17,23 %<br>Tłuszcz: 24,79 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,67 g<br>Węglowodany: 57,99 %<br>w tym cukry: 9,25 %<br>Błonnik: 31,15 g<br>Sód: 1911 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                                             |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b><br>100g Jabłko<br>10 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                  | 450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy                                     | 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Szynka drobiowa<br>30 g Pasztet drobiowy<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier              | 150 g Jabłko<br>30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b> | Energia: 2346 kcal<br>Białko: 17,23 %<br>Tłuszcz: 24,79 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,67 g<br>Węglowodany: 57,99 %<br>w tym cukry: 9,25 %<br>Błonnik: 31,15 g<br>Sód: 1911 mg |

| DIETA UBOGOENERGETYCZNA                      |                                                   |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 g                                        | <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>  | 350g  | <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b>            | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b> | 150 g Jabłko                          | Energia: 1787 kcal<br>Białko: 16,16 %<br>Tłuszcz: 28,15 %<br>Kwasy tł. nasycone: 22,12 g<br>Węglowodany: 55,69 %<br>w tym cukry: 8,52 %<br>Błonnik: 29,32 g<br>Sód: 1902 mg |
| 70 g                                         | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 100g  | <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)</b> | 10 g  | <b>Masło ekstra(laktoza)</b> |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 10g                                          | <b>Miks (laktoza)</b>                             | 150 g | Ziemniaki                                          | 30 g  | Szynka drobiowa              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70 g                                         | <b>Pasta z sera (laktoza)</b>                     | 150 g | <b>Surówka z selera (seler)</b>                    | 30 g  | Pasztet pieczony             |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70g                                          | Papryka                                           | 10 g  | Roszpodka                                          | 100 g | Ogórek kiszony               |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 20 g                                         | Salata                                            | 250g  | Kompot wieloowocowy                                | 250 g | Herbata                      |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 250g                                         | Herbata                                           |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                         |                                                   |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 g                                        | <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>  | 450g  | <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b>            | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b> | 250 g Kefir (laktoza)<br>150 g Jabłko | Energia: 2392 kcal<br>Białko: 18,23 %<br>Tłuszcz: 28,53 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,12 g<br>Węglowodany: 53,24 %<br>w tym cukry: 9,55 %<br>Błonnik: 31,18 g<br>Sód: 1910 mg |
| 90 g                                         | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 160g  | <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)</b> | 10 g  | <b>Masło ekstra(laktoza)</b> |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 10g                                          | <b>Miks (laktoza)</b>                             | 170 g | Ziemniaki                                          | 40 g  | Szynka drobiowa              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 80 g                                         | <b>Pasta z sera (laktoza)</b>                     | 150 g | <b>Surówka z selera (seler)</b>                    | 40 g  | Pasztet pieczony             |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70g                                          | Jabłko                                            | 10 g  | Roszpodka                                          | 100 g | Ogórek kiszony               |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 20 g                                         | Salata                                            | 250g  | Kompot wieloowocowy                                | 250 g | Herbata                      |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 250g                                         | Herbata                                           | 150 g | <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>                  | 5 g   | Cukier                       |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 5 g                                          | Cukier                                            |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)             |                                                   |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 g                                        | <b>Platki gryczane na mleku ( laktoza)</b>        | 450g  | Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)      | 70 g  | Chleb bezglutenowy           | 150 g Jabłko                          | Energia: 2385 kcal<br>Białko: 15,53 %<br>Tłuszcz: 29,72 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,60 g<br>Węglowodany: 54,75 %<br>w tym cukry: 9,20 %<br>Błonnik: 31,10 g<br>Sód: 1912 mg |
| 110 g                                        | Chleb bezglutenowy                                | 120g  | <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (laktoza)</b>         | 10 g  | <b>Masło ekstra(laktoza)</b> |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 10g                                          | <b>Miks (laktoza)</b>                             | 190 g | Ziemniaki                                          | 30 g  | Szynka drobiowa              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70 g                                         | <b>Pasta z sera (laktoza)</b>                     | 150 g | <b>Surówka z selera (seler)</b>                    | 40 g  | Pasztet pieczony             |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70g                                          | Jabłko                                            | 10 g  | Roszpodka                                          | 100 g | Ogórek kiszony               |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 20 g                                         | Salata                                            | 250g  | Kompot wieloowocowy                                | 250 g | Herbata                      |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 250g                                         | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>           |       |                                                    | 5 g   | Cukier                       |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 5 g                                          | Cukier                                            |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) |                                                   |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 g                                        | <b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> | 450g  | <b>Krupnik niezabielany (gluten, seler)</b>        | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b> | 150 g Jabłko                          | Energia: 2392 kcal<br>Białko: 15,56 %<br>Tłuszcz: 28,21 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,22 g<br>Węglowodany: 56,23 %<br>w tym cukry: 9,35 %<br>Błonnik: 31,25 g<br>Sód: 1928 mg |
| 110 g                                        | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 120g  | <b>Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten)</b>          | 10 g  | <b>Margaryna roślinna</b>    |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 10g                                          | Margaryna roślinna                                | 190 g | Ziemniaki                                          | 70 g  | Wędłina drobiowa             |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70 g                                         | <b>Tuńczyk w sosie własnym (ryba)</b>             | 150 g | <b>Surówka z selera (seler)</b>                    | 100 g | Ogórek kiszony               |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70g                                          | Jabłko                                            | 10 g  | Roszpodka                                          | 250 g | Herbata                      |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 20 g                                         | Salata                                            | 250g  | Kompot wieloowocowy                                | 5 g   | Cukier                       |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 250g                                         | Herbata                                           |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 5 g                                          | Cukier                                            |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)  |                                                   |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 g                                        | <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>  | 450g  | <b>Krupnik warzywny (gluten, seler, laktoza)</b>   | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b> | 150 g Jabłko                          | Energia: 2387 kcal<br>Białko: 16,12 %<br>Tłuszcz: 29,82 %<br>Kwasy tł. nasycone: 26,15 g<br>Węglowodany: 54,06 %                                                            |
| 110 g                                        | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 150g  | <b>Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)</b>     | 10 g  | <b>Masło ekstra(laktoza)</b> |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 10g                                          | <b>Miks (laktoza)</b>                             | 190 g | Ziemniaki                                          | 70 g  | Ser żółty                    |                                       |                                                                                                                                                                             |
| 70 g                                         | <b>Pasta z sera (laktoza)</b>                     | 150 g | <b>Surówka z selera (seler)</b>                    | 100 g | Ogórek kiszony               |                                       |                                                                                                                                                                             |
|                                              |                                                   |       |                                                    | 250 g | Herbata                      |                                       |                                                                                                                                                                             |
|                                              |                                                   |       |                                                    |       |                              |                                       |                                                                                                                                                                             |

|      |         |      |                     |     |        |  |                     |
|------|---------|------|---------------------|-----|--------|--|---------------------|
| 70g  | Jabłko  | 10 g | Roszonka            | 5 g | Cukier |  | w tym cukry: 9,15 % |
| 20 g | Salata  | 250g | Kompot wieloowocowy |     |        |  | Błonnik: 31,56 g    |
| 250g | Herbata |      |                     |     |        |  | Sód: 1956 mg        |
| 5 g  | Cukier  |      |                     |     |        |  |                     |

\* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen**

Sobota 21.02.2026

| 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>110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Wędlina wieprzowa<br>30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>70g Papryka<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                      | 450g <b>Rosół (gluten, jaja, seler)</b><br>120g <b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b><br>180 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy                     | 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor, rzodkiewka<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 200 g Serek wiejski | Energia: 2368 kcal<br>Białko: 16,95 %<br>Tłuszcz: 30,02 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,64 g<br>Węglowodany: 53,03 %<br>w tym cukry: 9,89 %<br>Błonnik: 33,12 g<br>Sód: 1997 mg |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                                                             |
| 150 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>40 g Wędlina wieprzowa<br>30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>70g Papryka<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br><br>II ŚNIADANIE<br>30 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g Wędlina drobiowa | 450g <b>Rosół (gluten, jaja, seler)</b><br>120g Schab pieczony<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>200 g <b>Kefir (laktoza)</b> | 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>5 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor, rzodkiewka<br>250 g Herbata                | 200 g Serek wiejski | Energia: 2397 kcal<br>Białko: 16,65 %<br>Tłuszcz: 29,52 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,34 g<br>Węglowodany: 53,83 %<br>w tym cukry: 9,59 %<br>Błonnik: 33,02 g<br>Sód: 1987 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                          | 450g <b>Rosół (gluten, jaja, seler)</b><br>100g Schab pieczony<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy                                                     | 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks(laktoza)</b><br>80 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier             | 200 g Serek wiejski | Energia: 2336 kcal<br>Białko: 16,85 %<br>Tłuszcz: 24,52 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,14 g<br>Węglowodany: 53,83 %<br>w tym cukry: 9,89 %<br>Błonnik: 32,09 g<br>Sód: 2001 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b>                                                                                                                                             | 450g <b>Rosół (gluten, jaja, seler)</b><br>100g Schab pieczony<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy                                                     | 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks(laktoza)</b><br>80 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier             | 200 g Serek wiejski | Energia: 2336 kcal<br>Białko: 16,85 %<br>Tłuszcz: 24,52 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,14 g<br>Węglowodany: 53,83 %<br>w tym cukry: 9,89 %                                     |

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                             |                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                             | Błonnik: 32,09 g<br>Sód: 2001 mg |
| DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                             |                                  |
| 70 g Chleb pszenney (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Ser biały (laktoza)<br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                         | 450g Rosół (gluten, jaja, seler)<br>100g Schab pieczony<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy                          | 110 g Chleb pszenney (gluten)<br>10 g Miks(laktoza)<br>80 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier           | 200 g Serek wiejski | Energia: 2216 kcal<br>Białko: 17,15 %<br>Tłuszcz: 24,52 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,14 g<br>Węglowodany: 54,13 %<br>w tym cukry: 9,59 %<br>Błonnik: 15,09 g<br>Sód: 1988 mg |                                  |
| DIETA PAPKOWATA                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                             |                                  |
| 70 g Chleb pszenney (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Ser biały (laktoza)<br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                         | 450g Rosół (gluten, jaja, seler)<br>100g Schab pieczony<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy                          | 110 g Chleb pszenney (gluten)<br>10 g Miks(laktoza)<br>80 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier           | 200 g Serek wiejski | Energia: 2216 kcal<br>Białko: 17,15 %<br>Tłuszcz: 24,52 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,14 g<br>Węglowodany: 54,13 %<br>w tym cukry: 9,59 %<br>Błonnik: 15,09 g<br>Sód: 1988 mg |                                  |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                             |                                  |
| 150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)<br>60g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Wędlina wieprzowa<br>20 g Ser żółty (laktoza)<br>70g Papryka<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata | 350g Rosół (gluten, jaja, seler)<br>100g Schab pieczony<br>120 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy                          | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Miks (laktoza)<br>60 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor, rzodkiewka<br>250 g Herbata               | 200 g Serek wiejski | Energia: 1768 kcal<br>Białko: 17,25 %<br>Tłuszcz: 28,72 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,34 g<br>Węglowodany: 54,03 %<br>w tym cukry: 8,84 %<br>Błonnik: 28,16 g<br>Sód: 1972 mg |                                  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                             |                                  |
| 200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)<br>70g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Ser żółty (laktoza)<br>70g Papryka<br>30 g Sałata, oliwa                 | 450g Rosół (gluten, jaja, seler)<br>150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Sałatka wiosenna<br>250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Miks (laktoza)<br>80 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor, rzodkiewka<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 250 g Serek wiejski | Energia: 2331 kcal<br>Białko: 18,47 %<br>Tłuszcz: 28,92 %<br>Kwasy tł. nasycone: 23,61 g<br>Węglowodany: 52,61 %<br>w tym cukry: 9,48 %<br>Błonnik: 32,16 g<br>Sód: 1983 mg |                                  |



| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                     | KOLACJA                                                                                                                                                               | KOLACJA NOCNA                        | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>60 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                        | 450g <b>Barszcz biały zabielały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>380g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>130 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek                                                                          | 90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Salceson<br>50 g Papryka<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier         | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2243 kcal<br>Białko: 16,29 %<br>Tłuszcz: 27,92 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,12 g<br>Węglowodany: 55,79 %<br>w tym cukry: 9,54 %<br>Błonnik: 28,26 g<br>Sód: 1976 mg |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>60 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>100g Herbata<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>II ŚNIADANIE<br>30 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g Wędlina wieprzowa | 450g <b>Barszcz biały zabielały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>380g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>130 g Ryż brązowy<br>250g Kompot z jabłek<br><br>PODWIECZOREK<br>200g <b>Koktajl truskawkowy (laktoza)</b> | 70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Salceson<br>50 g Papryka<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata                       | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2296 kcal<br>Białko: 16,23 %<br>Tłuszcz: 28,15 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,43 g<br>Węglowodany: 55,62 %<br>w tym cukry: 8,72 %<br>Błonnik: 28,54 g<br>Sód: 1982 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                 | 450g <b>Barszcz biały zabielały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>350g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>130 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek                                                                          | 90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks(laktoza)</b><br>70 g Salceson drobiowy<br>50 g Pomidor<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2215 kcal<br>Białko: 17,12 %<br>Tłuszcz: 24,95 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,16 g<br>Węglowodany: 57,93 %<br>w tym cukry: 9,58 %<br>Błonnik: 26,27 g<br>Sód: 1962 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                 | 450g <b>Barszcz biały zabielały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>350g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>130 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek                                                                          | 90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks(laktoza)</b><br>70 g Salceson drobiowy<br>50 g Pomidor<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2215 kcal<br>Białko: 17,12 %<br>Tłuszcz: 24,95 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,16 g<br>Węglowodany: 57,93 %<br>w tym cukry: 9,58 %<br>Błonnik: 26,27 g<br>Sód: 1962 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 1000 g <b>Kasza manna na mleku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 450g <b>Barszcz biały zabielały z ziemniakami</b>                                                                                                                                                                         | 90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>                                                                                                                                | 100 g <b>Serek wiejski</b>           | Energia: 2215 kcal                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 g <b>(laktoza, gluten)</b><br><b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b><br>100g Herbata<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                       | 350g <b>(laktoza, gluten)</b><br>Potrawka z kurczaka z warzywami<br>100 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek                                            | 10g <b>Miks(laktoza)</b><br>70 g Salceson drobiowy<br>50 g Pomidor<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                                           | <b>(laktoza)</b>                     | Białko: 17,12 %<br>Tłuszcz: 24,95 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,16 g<br>Węglowodany: 57,93 %<br>w tym cukry: 9,58 %<br>Błonnik: 14,87 g<br>Sód: 1962 mg                       |
| <b>DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 1000 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>350g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>100 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek | 90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks(laktoza)</b><br>70 g Salceson drobiowy<br>50 g Pomidor<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 100 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2215 kcal<br>Białko: 17,12 %<br>Tłuszcz: 24,95 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,16 g<br>Węglowodany: 57,93 %<br>w tym cukry: 9,58 %<br>Błonnik: 14,87 g<br>Sód: 1962 mg |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata                 | 350g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>250g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>70 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek  | 70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>60 g Salceson drobiowy<br>50 g Papryka<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata              | 100 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 1753 kcal<br>Białko: 17,13 %<br>Tłuszcz: 28,76 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,11 g<br>Węglowodany: 54,11 %<br>w tym cukry: 8,54 %<br>Błonnik: 29,23 g<br>Sód: 1878 mg |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 200 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>70 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Serek topiony (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata<br>5 g Cukier       | 450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>380g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>100 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek | 70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Salceson<br>50 g Papryka<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier         | 250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2267 kcal<br>Białko: 18,43 %<br>Tłuszcz: 27,22 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,52 g<br>Węglowodany: 54,35 %<br>w tym cukry: 9,15 %<br>Błonnik: 34,44 g<br>Sód: 1988 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b><br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>60 g Wędlina wieprzowa<br>20 g <b>Serek topiony (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata<br>5 g Cukier                            | 450 g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza)</b><br>350g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>130 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek        | 90 g Chleb bezglutenowy<br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Salceson<br>50 g Papryka<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                        | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2227 kcal<br>Białko: 16,41 %<br>Tłuszcz: 27,88 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,42 g<br>Węglowodany: 55,71 %<br>w tym cukry: 9,51 %<br>Błonnik: 34,04 g<br>Sód: 1979 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |



|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b><br>110 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>80 g Wędlina wieprzowa<br>100g sałatka warzywna z oliwą<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                 | 450 g <b>Barszcz biały nie zabieleny z ziemniakami (gluten)</b><br>350g Potrawka z kurczaka z warzywami<br>130 g Ryż<br>250g Kompot z jabłek     | 90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>80 g Salceson<br>50 g Papryka<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                                            | 120 g Mandarynki                     | Energia: 2238 kcal<br>Białko: 16,01 %<br>Tłuszcz: 27,82 %<br>Kwasy tł. nasycone: 23,72 g<br>Węglowodany: 56,17 %<br>w tym cukry: 9,34 %<br>Błonnik: 34,06 g<br>Sód: 1982 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks(laktoza)</b><br>40 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b><br>30 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>100g <b>sałatka warzywna (laktoza)</b><br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b><br>420g <b>Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)</b><br>250g Kompot z jabłek | 90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony<br>40 g Ser żółty<br>50 g Papryka<br>50 g Mix sałat z oliwą<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2287 kcal<br>Białko: 15,03 %<br>Tłuszcz: 28,54 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,51 g<br>Węglowodany: 56,43 %<br>w tym cukry: 9,87 %<br>Błonnik: 34,05 g<br>Sód: 1979 mg |
| <b>* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                             |

Poniedziałek 23.02.2026

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                    | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                 | KOLACJA<br>NOCNA                                                                      | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 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 <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>70g ogórek zielony<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                         | 450g <b>Krem z dyni (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z marchewki z ananasem<br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy                                | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Pasztet pieczony<br>100 g Ogórek kiszony<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b><br>30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b> | Energia: 2382 kcal<br>Białko: 15,56 %<br>Tłuszcz: 29,73 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,61 g<br>Węglowodany: 55,71 %<br>w tym cukry: 9,21 %<br>Błonnik: 31,18 g<br>Sód: 1913 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 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 <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>70g ogórek zielony<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>60 g Wafle ryżowe | 450g <b>Krem z dyni (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z marchewki<br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy<br>PODWIECZOREK<br>150 g Jogurt naturalny | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Pasztet pieczony<br>100 g Ogórek kiszony<br>250 g Herbata               | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>                                                  | Energia: 2353 kcal<br>Białko: 15,86 %<br>Tłuszcz: 28,78 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,31 g<br>Węglowodany: 55,36 %<br>w tym cukry: 8,73 %<br>Błonnik: 31,22 g<br>Sód: 1918 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 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 <b>Ser biały (laktoza)</b><br>100g Jabłko<br>10 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                    | 450g <b>Krem z dyni (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z marchewki z ananasem<br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy                                  | 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Szynka drobiowa<br>20 g Pasztet pieczony<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier       | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b><br>30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b> | Energia: 2346 kcal<br>Białko: 17,23 %<br>Tłuszcz: 24,79 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,67 g<br>Węglowodany: 57,99 %<br>w tym cukry: 9,25 %<br>Błonnik: 31,15 g<br>Sód: 1911 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
| 200 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 <b>Ser biały chudy (laktoza)</b><br>100g Jabłko<br>10 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                              | 450g <b>Krem z dyni (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza)</b><br>190 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z marchewki z ananasem<br>10 g Roszponka<br>250g Kompot wieloowocowy                                  | 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Szynka drobiowa<br>20 g Pasztet pieczony<br>100 g Pomidor<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier       | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b><br>30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b> | Energia: 2346 kcal<br>Białko: 17,23 %<br>Tłuszcz: 24,79 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,67 g<br>Węglowodany: 57,99 %<br>w tym cukry: 9,25 %<br>Błonnik: 31,15 g<br>Sód: 1911 mg |

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

|                                                    |  |  |  |                  |
|----------------------------------------------------|--|--|--|------------------|
| 20 g    Sałata                                     |  |  |  | Błonnik: 31,56 g |
| 250g    Herbata                                    |  |  |  | Sód: 1956 mg     |
| 5 g    Cukier                                      |  |  |  |                  |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen |  |  |  |                  |

Wtorek 24.02.2026

| 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>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                    | 450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b><br>220 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g <b>Surówka colesław (laktoza)</b><br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek                                                 | 70g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>50 g Papryka<br>20 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                              | 60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b><br>30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b><br>10 g Rzodkiewka | Energia: 2291 kcal<br>Białko: 16,77 %<br>Tłuszcz: 29,56 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,72 g<br>Węglowodany: 53,66 %<br>w tym cukry: 9,57 %<br>Błonnik: 29,19 g<br>Sód: 1972 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |
| 150 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 Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>200 g Gruszka | 450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b><br>220 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g <b>Surówka colesław (laktoza)</b><br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek<br>PODWIECZOREK<br>200 g <b>Kefir (laktoza)</b> | 70g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Szynka wieprzowa<br>30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>50 g Papryka<br>20 g Sałata<br>250 g Herbata                                  | 60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b><br>30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b><br>10 g Rzodkiewka | Energia: 2316 kcal<br>Białko: 16,87 %<br>Tłuszcz: 29,96 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,92 g<br>Węglowodany: 53,17 %<br>w tym cukry: 9,37 %<br>Błonnik: 29,19 g<br>Sód: 1975 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |
| 150 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 Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                         | 450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek                                                   | 70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>70 g <b>Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b><br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b><br>30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>                     | Energia: 2183 kcal<br>Białko: 16,97 %<br>Tłuszcz: 24,58 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,72 g<br>Węglowodany: 58,45 %<br>w tym cukry: 9,48 %<br>Błonnik: 27,89 g<br>Sód: 1962 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |
| 150 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 Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                         | 450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek                                                   | 70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>50 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>70 g <b>Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b><br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b><br>30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>                     | Energia: 2183 kcal<br>Białko: 16,97 %<br>Tłuszcz: 24,58 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,72 g<br>Węglowodany: 58,45 %<br>w tym cukry: 9,48 %<br>Błonnik: 27,89 g<br>Sód: 1962 mg |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 90 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                          | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza)<br>120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)<br>180 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>150 g Surówka z selera (seler)<br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek    | 70g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>50 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 30 g Bulka pszenna (gluten)<br>30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)                     | Energia: 2183 kcal<br>Białko: 16,97 %<br>Tłuszcz: 24,58 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,72 g<br>Węglowodany: 58,45 %<br>w tym cukry: 9,48 %<br>Błonnik: 14,89 g<br>Sód: 1962 mg |  |
| DIETA PĄPKOWATA                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |
| 90 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                          | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)<br>120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)<br>180 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>150 g Surówka z selera (seler)<br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek   | 70g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>50 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 30 g Bulka pszenna (gluten)<br>30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)                     | Energia: 2183 kcal<br>Białko: 16,97 %<br>Tłuszcz: 24,58 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,72 g<br>Węglowodany: 58,45 %<br>w tym cukry: 9,48 %<br>Błonnik: 14,89 g<br>Sód: 1962 mg |  |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata                                                                   | 350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)<br>120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)<br>120 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>120 g Surówka z selera (seler)<br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek   | 70g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>50 g Papryka<br>20 g Sałata<br>250 g Herbata                                     | 30 g Bulka grahamka (gluten)<br>30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>10 g Rzodkiewka | Energia: 1657 kcal<br>Białko: 17,67 %<br>Tłuszcz: 30,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,81 g<br>Węglowodany: 52,16 %<br>w tym cukry: 9,71 %<br>Błonnik: 25,60 g<br>Sód: 1772 mg |  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |
| 250 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 Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)<br>160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)<br>150 g Kasza jęczmienna (gluten)<br>150 g Surówka coleslaw (laktoza)<br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek | 70g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>70 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>50 g Papryka<br>20 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                       | 60 g Bulka grahamka (gluten)<br>50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>10 g Rzodkiewka | Energia: 2390 kcal<br>Białko: 18,95 %<br>Tłuszcz: 29,50 %<br>Kwasy tł. nasycone: 26,52 g<br>Węglowodany: 51,55 %<br>w tym cukry: 9,47 %<br>Błonnik: 29,90 g<br>Sód: 1992 mg |  |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |
| 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>10g Ketchup<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                         | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza)<br>120g Zrazy wieprzowe (laktoza)<br>220 g Ziemniaki z masłem (laktoza)<br>150 g Surówka coleslaw (laktoza)<br>10 g Sałata<br>250g Kompot z jabłek              | 70g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)<br>50 g Szynka wieprzowa<br>30 g Dżem truskawkowy<br>50 g Papryka<br>20 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                          | 60 g Chleb bezglutenowy<br>30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>10 g Rzodkiewka      | Energia: 2187 kcal<br>Białko: 16,87 %<br>Tłuszcz: 29,52 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,72 g<br>Węglowodany: 53,61 %<br>w tym cukry: 9,55 %<br>Błonnik: 29,19 g<br>Sód: 1972 mg |  |



| 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 Kwaśnica z ziemniakami<br>150g Udko z kurczaka pieczone<br>170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br>150 g Surówka z buraków<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 ŁATWO 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 Kwaśnica z ziemniakami<br>150g Udko z kurczaka pieczone<br>170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br>150 g Surówka z buraków<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 ŁATWOSTRAWNA</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>Krem warzywny (gluten, laktoza)</b><br>150g Udko z kurczaka gotowane<br>170 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z buraków<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 ŁATWOSTRAWNA 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 Herbata<br>10 g Cukier                                                                                                       | 450g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza)</b><br>150g Udko z kurczaka gotowane<br>170 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z buraków<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 ŁATWOSTRAWNA 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><br>10g <b>Miks (laktoza)</b>                                                                                                                                                                                | 450g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza)</b><br>150g Udko z kurczaka gotowane<br>170 g Ziemniaki                                                                                                      | 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>                                                                      | 150 g Jabłko pieczone                   | Energia: 2191 kcal<br>Białko: 16,52 %<br>Tłuszcz: 25,34 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,10 g                                                                                    |



|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Herbata<br>10 g Cukier                                                                                                                                                                       | 150 g Surówka z buraków<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                              | 70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier                                                                                                                                                    |                                                      | 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>Krem warzywny (gluten, laktoza)</b><br>150g Udko z kurczaka gotowane<br>170 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z buraków<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                 | 350g Kwaśnica z ziemniakami<br>120g Udko z kurczaka gotowane<br>120 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z buraków<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 BOGATOBIALKOWA</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 Kwaśnica z ziemniakami<br>170g Udko z kurczaka gotowane<br>170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br>150 g Surówka z buraków<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 Herbata<br>10 g Cukier                                                                                              | 450g Kwaśnica z ziemniakami<br>150g Udko z kurczaka pieczone<br>170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br>150 g Surówka z buraków<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><br>10g Margaryna roślinna<br>80 g Wędlina drobiowa                                                                  | 450g Kwaśnica z ziemniakami<br>150g Udko z kurczaka pieczone<br>170 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z buraków<br>250g Kompot wieloowocowy                           | 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>80 g Wędlina z piersi kurczaka<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata                                                           | 150 g Jabłko                                         | Energia: 2261 kcal<br>Białko: 15,42 %<br>Tłuszcz: 29,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 23,84 g<br>Węglowodany: 55,41 %<br>w tym cukry: 9,07 %                                        |

| 100g Ogórek kwaszony                                       |                                                                                       | 10g Cukier                                                    |              | Błonnik: 32,21 g<br>Sód: 1991 mg                          |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| 250g Herbata                                               |                                                                                       |                                                               |              |                                                           |
| 10 g Cukier                                                |                                                                                       |                                                               |              |                                                           |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>         |                                                                                       |                                                               |              |                                                           |
| 180 g Kasza manna na mleku<br>(gluten, laktoza)            | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza)<br>120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza) | 110g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra(laktoza) | 150 g Jabłko | Energia: 2345 kcal<br>Białko: 16,11 %<br>Tuszczz: 29,81 % |
| 110 g Chleb mieszany słonecznikowy<br>(gluten, słońecznik) | 170 g Ziemiaki z masłem (laktoza)<br>150 g Surówka z buraków                          | 80 g Ser biały (laktoza)<br>70 g Pomidor                      |              | Kwasy tł. nasycone: 26,92 g<br>Węglowodany: 54,08 %       |
| 10g Masło ekstra (laktoza)                                 | 250g Kompot wieloowocowy                                                              | 30 g Sałata<br>250 g Herbata                                  |              | w tym cukry: 9,11 %                                       |
| 80 g Ser żółty (laktoza)                                   |                                                                                       | 10g Cukier                                                    |              | Błonnik: 32,61 g<br>Sód: 1987 mg                          |
| 100g Ogórek kwaszony                                       |                                                                                       |                                                               |              |                                                           |
| 250g Herbata                                               |                                                                                       |                                                               |              |                                                           |
| 10 g Cukier                                                |                                                                                       |                                                               |              |                                                           |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny        |                                                                                       |                                                               |              |                                                           |

Czwartek 26.02.2026

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                       | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                    | KOLACJA NOCNA                                                                    | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Ser żółty (laktoza)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                     | 450g Zupa pieczarkowa (gluten, laktoza)<br>400g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                              | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>10 g Otręby pszenne (gluten)<br>100 g Jabłko | Energia: 2195 kcal<br>Białko: 15,87 %<br>Tłuszcz: 29,96 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,59 g<br>Węglowodany: 54,17 %<br>w tym cukry: 9,34 %<br>Błonnik: 37,84 g<br>Sód: 1987 mg |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Ser żółty (laktoza)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>120 g Jabłko                                   | 450g Zupa pieczarkowa (gluten, laktoza)<br>400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>50 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>30g Ser topiony (laktoza) | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)                                                 | Energia: 2257 kcal<br>Białko: 15,92 %<br>Tłuszcz: 29,85 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,72 g<br>Węglowodany: 54,23 %<br>w tym cukry: 8,72 %<br>Błonnik: 37,98 g<br>Sód: 1989 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>60 g Ser biały w plastrach (laktoza)<br>100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler)<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>400g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                | 80g Bułka pszenna (gluten)<br>10g Miks(laktoza)<br>80 g Twarożek z koperkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10 g Cukier      | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>100 g Jabłko                                 | Energia: 2139 kcal<br>Białko: 17,15 %<br>Tłuszcz: 24,63 %<br>Kwasy tł. nasycone: 18,52 g<br>Węglowodany: 58,22 %<br>w tym cukry: 9,86 %<br>Błonnik: 36,84 g<br>Sód: 1795 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>60 g Ser biały w plastrach (laktoza)<br>100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler)<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>400g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                | 80g Bułka pszenna (gluten)<br>10g Miks(laktoza)<br>80 g Twarożek z koperkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10 g Cukier      | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>100 g Jabłko                                 | Energia: 2139 kcal<br>Białko: 17,15 %<br>Tłuszcz: 24,63 %<br>Kwasy tł. nasycone: 18,52 g<br>Węglowodany: 58,22 %<br>w tym cukry: 9,86 %<br>Błonnik: 36,84 g<br>Sód: 1795 mg |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 100 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)<br>70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>50 g Ser żółty (laktoza)                                                                                                                  | 300g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>280g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                | 70g Chleb graham (gluten)<br>10g Maiks (laktoza)<br>40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor                                               | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>10 g Otręby pszenne (gluten)                 | Energia: 1795 kcal<br>Białko: 16,89 %<br>Tłuszcz: 29,75 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,57 g<br>Węglowodany: 53,36 %                                                            |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Herbata                                                                                                                                                     |                                                                                                      | 30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                 |                                                                                  | w tym cukry: 8,55 %<br>Błonnik: 30,81 g<br>Sód: 1881 mg                                                                                                                     |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 200 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)<br>90 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>90 g Ser żółty (laktoza)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier     | 450g Zupa pieczarkowa (gluten, laktoza)<br>450g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>100 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 250 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>10 g Otręby pszenne (gluten)<br>100 g Jabłko | 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 |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Makaron bezglutenowy na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Ser żółty (laktoza)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier        | 450g Zupa koperkowa (laktoza)<br>400g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy           | 100g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier    | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>100 g Jabłko                                 | 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 |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>                                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Makaron na mleku (gluten) roślinnym<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Margaryna roślinna<br>80 g Wędlina wieprzowa<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten)<br>400g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy            | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Margaryna roślinna<br>80 g Szynka wieprzowa<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                | 200 g Jabłko                                                                     | 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 |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>                                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Ser żółty (laktoza)<br>70g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier    | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)<br>400g Ryż zapiekany z jabłkami<br>250g Kompot wieloowocowy   | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>10 g Otręby pszenne (gluten)<br>100 g Jabłko | 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 %<br>Błonnik: 35,80 g<br>Sód: 1972 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny                                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                             |

Piątek 27.02.2026

| 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 (gluten, laktoza, jaja)<br>200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem (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 i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>20 g Ser żółty (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 OGRANICZENIEM 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 (gluten, laktoza, jaja)<br>200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem (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 i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata                | 30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>20 g Ser żółty (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 Miiks (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 (gluten, laktoza, jaja)<br>200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten)<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Miiks (laktoza)<br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g Chleb pszenny (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 Miiks (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 (gluten, laktoza, jaja)<br>200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten)<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Miiks (laktoza)<br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g Chleb pszenny (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)<br>60 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miiks (laktoza)                                                                                                                                                     | 350g Zupa selerowa (laktoza, gluten)<br>100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)                                                                                                                                     | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Miiks (laktoza)<br>30 g Szynka drobiowa                                                                                                                                  | 150 g Kefir (laktoza)                                                        | Energia: 2159 kcal<br>Białko: 15,83 %<br>Tłuszcz: 24,97 %                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                               | 180 g Ziemniaki<br>150 g <b>Marchewka gotowana (laktoza, gluten)</b><br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                                                                  | 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                                                                                              |                                                                                            | 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 (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 (gluten, laktoza, jaja)</b><br>160 g Ziemniaki<br>150 g <b>Marchewka z groszkiem (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 (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 Sałatka 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                                                                                                                          | 450g <b>Zupa selerowa niezabielana (gluten)</b><br>120g <b>Kotlet mielony (gluten, jaja)</b>                                                                                                                              | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Margaryna roślinna</b><br>30 g Szynka wieprzowa                                                                                                                                             | 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>20 g Wędlina drobiowa                           | Energia: 2267 kcal<br>Białko: 15,04 %<br>Tłuszcz: 28,03 %                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                         | 200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem gotowana<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                                                                                                              | 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 Pomidor                                                                               | 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 (gluten, laktoza, jaja)</b><br>200 g Ziemniaki<br>150 g <b>Marchewka z groszkiem (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 wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                                                             |

Sobota 28.02.2026

| 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>Serek wiejski (laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                    | 450g <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (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>Serek wiejski (laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>II ŚNIADANIE<br>150 g Gruszka | 450g <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (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>Serek wiejski (laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                         | 450g <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (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>Serek wiejski (laktoza)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa                                                        | 450g <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b><br>120g <b>Pieczeń wieprzowa (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<br>Sód: 1956 mg |



|                                                                                                 |                                                  |       |                                                   |       |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|------------------------------|
| 250g                                                                                            | Herbata                                          |       |                                                   |       |                              |
| 5 g                                                                                             | Cukier                                           |       |                                                   |       |                              |
| <b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b> |                                                  |       |                                                   |       |                              |
| 70 g                                                                                            | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                    | 450g  | <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b> | 70 g  | <b>Chleb pszenny(gluten)</b> |
| 10g                                                                                             | <b>Miks (laktoza)</b>                            |       |                                                   | 10 g  | <b>Miks (laktoza)</b>        |
| 40 g                                                                                            | Wędlina drobiowa                                 | 120g  | <b>Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)</b>        | 80 g  | Wędlina drobiowa             |
| 40 g                                                                                            | <b>Serek wiejski (laktoza)</b>                   | 160 g | Ziemniaki                                         | 100 g | Pasta z pieczonych warzyw    |
| 70g                                                                                             | Pomidor                                          | 150 g | <b>Buraczki surówka</b>                           | 250 g | Herbata                      |
| 30 g                                                                                            | Salata, oliwa                                    | 250g  | Kompot wieloowocowy                               | 5 g   | Cukier                       |
| 250g                                                                                            | Herbata                                          |       |                                                   |       |                              |
| 5 g                                                                                             | Cukier                                           |       |                                                   |       |                              |
| <b>DIETA PĄPKOWATA</b>                                                                          |                                                  |       |                                                   |       |                              |
| 70 g                                                                                            | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                    | 450g  | <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b> | 70 g  | <b>Chleb pszenny(gluten)</b> |
| 10g                                                                                             | <b>Miks (laktoza)</b>                            |       |                                                   | 10 g  | <b>Miks (laktoza)</b>        |
| 40 g                                                                                            | Wędlina drobiowa                                 | 120g  | <b>Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)</b>        | 80 g  | Wędlina drobiowa             |
| 40 g                                                                                            | <b>Serek wiejski (laktoza)</b>                   | 160 g | Ziemniaki                                         | 150 g | Pasta z pieczonych warzyw    |
| 70g                                                                                             | Pomidor                                          | 150 g | <b>Buraczki surówka</b>                           | 250 g | Herbata                      |
| 30 g                                                                                            | Salata, oliwa                                    | 250g  | Kompot wieloowocowy                               | 5 g   | Cukier                       |
| 250g                                                                                            | Herbata                                          |       |                                                   |       |                              |
| 5 g                                                                                             | Cukier                                           |       |                                                   |       |                              |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                                                                  |                                                  |       |                                                   |       |                              |
| 150 g                                                                                           | <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> | 300g  | <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b> | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b> |
| 50 g                                                                                            | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>               | 80g   | <b>Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)</b>        | 10 g  | <b>Miks (laktoza)</b>        |
| 10 g                                                                                            | <b>Miks (laktoza)</b>                            | 120 g | <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>                  | 60 g  | Pasztet pieczony             |
| 30 g                                                                                            | Wędlina wieprzowa                                | 150 g | Buraczki surówka                                  | 150 g | Pasta z pieczonych warzyw    |
| 30 g                                                                                            | <b>Serek wiejski (laktoza)</b>                   | 250g  | Kompot wieloowocowy                               | 250 g | Herbata                      |
| 70g                                                                                             | Pomidor                                          |       |                                                   |       |                              |
| 30 g                                                                                            | Salata, oliwa                                    |       |                                                   |       |                              |
| 250g                                                                                            | Herbata                                          |       |                                                   |       |                              |
| <b>DIETA BOGATOBIĄŁKOWA</b>                                                                     |                                                  |       |                                                   |       |                              |
| 200 g                                                                                           | <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> | 450g  | <b>Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)</b> | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b> |
| 70 g                                                                                            | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>               | 150g  | <b>Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)</b>        | 10 g  | <b>Miks (laktoza)</b>        |
| 10g                                                                                             | <b>Miks (laktoza)</b>                            | 140 g | <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>                  | 100 g | Pasztet pieczony             |
| 40 g                                                                                            | Wędlina wieprzowa                                | 150 g | <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b>               | 150 g | Pasta z pieczonych warzyw    |
| 50 g                                                                                            | <b>Serek wiejski (laktoza)</b>                   | 250g  | Kompot wieloowocowy                               | 250 g | Herbata                      |
| 70g                                                                                             | Pomidor                                          |       |                                                   | 5 g   | Cukier                       |
| 30 g                                                                                            | Salata, oliwa                                    |       |                                                   |       |                              |
| 250g                                                                                            | Herbata                                          |       |                                                   |       |                              |
| 5 g                                                                                             | Cukier                                           |       |                                                   |       |                              |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>                                                         |                                                  |       |                                                   |       |                              |
| 150 g                                                                                           | <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b>        | 450g  | <b>Zupa ziemniaczana (seler, laktoza)</b>         | 100 g | Chleb bezglutenowy           |
| 90 g                                                                                            | Chleb bezglutenowy                               | 120g  | <b>Pieczeń wieprzowa (laktoza)</b>                | 10 g  | <b>Miks (laktoza)</b>        |
| 10g                                                                                             | <b>Miks (laktoza)</b>                            | 160 g | Ziemniaki                                         | 80 g  | Pasztet pieczony drobiowy    |
| 30 g                                                                                            | Wędlina wieprzowa                                | 150 g | <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b>               | 150 g | Pasta z pieczonych warzyw    |
|                                                                                                 |                                                  |       |                                                   | 250 g | Herbata                      |

Energia: 2123 kcal  
 Białko: 17,56 %  
 Tłuszcz: 24,91 %  
 Kwasy tł. nasycone: 21,60 g  
 Węglowodany: 57,53 %  
 w tym cukry: 9,72 %  
 Błonnik: 15,02 g  
 Sód: 1956 mg

Energia: 2123 kcal  
 Białko: 17,56 %  
 Tłuszcz: 24,91 %  
 Kwasy tł. nasycone: 21,60 g  
 Węglowodany: 57,53 %  
 w tym cukry: 9,72 %  
 Błonnik: 15,02 g  
 Sód: 1956 mg

Energia: 1780 kcal  
 Białko: 18,23 %  
 Tłuszcz: 29,17 %  
 Kwasy tł. nasycone: 20,53 g  
 Węglowodany: 52,60 %  
 w tym cukry: 8,55 %  
 Błonnik: 29,62 g  
 Sód: 1873 mg

Energia: 2265 kcal  
 Białko: 18,95 %  
 Tłuszcz: 28,56 %  
 Kwasy tł. nasycone: 24,42 g  
 Węglowodany: 52,49 %  
 w tym cukry: 9,68 %  
 Błonnik: 31,72 g  
 Sód: 1943 mg

Energia: 2293 kcal  
 Białko: 16,15 %  
 Tłuszcz: 28,64 %  
 Kwasy tł. nasycone: 24,33 g  
 Węglowodany: 55,21 %

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

Niedziela 01.03.2026

| 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 drobiowa<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<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 OGRANIECZENIEM 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 drobiowa<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<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 drobiowa<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<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 drobiowa<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<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 <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Wędlina drobiowa<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                     | (gluten, laktoza)<br>140g Gyros drobiowy<br>50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b><br>150 g Ryż<br>150 g Surówka z marchewki<br>250g Kompot wieloowocowy                                                          | 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                                                  | (laktoza)                            | Białko: 16,42 %<br>Tłuszcz: 24,68 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,16 g<br>Węglowodany: 58,70 %<br>w tym cukry: 9,22 %<br>Błonnik: 15,14 g<br>Sód: 1967 mg                       |
| <b>DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Wędlina drobiowa<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<br>50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b><br>150 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>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor, sałata, oliwa<br>250 g Herbata<br>10g Cukier             | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2232 kcal<br>Białko: 16,42 %<br>Tłuszcz: 24,68 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,16 g<br>Węglowodany: 58,70 %<br>w tym cukry: 9,22 %<br>Błonnik: 15,14 g<br>Sód: 1967 mg |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>60 g Wędlina drobiowa<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>250g Herbata                                                                        | 350g <b>Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza)</b><br>100g Gyros drobiowy<br>30 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b><br>150 g Ryż<br>130 g Surówka z białej kapusty z fasolą<br>250g Kompot wieloowocowy | 70g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>30 g Szynka drobiowa<br>100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa<br>250 g Herbata               | 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 1747 kcal<br>Białko: 17,21 %<br>Tłuszcz: 29,02 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,18 g<br>Węglowodany: 53,77 %<br>w tym cukry: 8,97 %<br>Błonnik: 28,16 g<br>Sód: 1856 mg |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b><br>70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks(laktoza)</b><br>80 g Wędlina drobiowa<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>250g Herbata<br>5 g Cukier | 450g <b>Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza)</b><br>160g Gyros drobiowy<br>70 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b><br>150 g Ryż<br>150 g Surówka z białej kapusty z fasolą<br>250g Kompot wieloowocowy | 70g <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 | 250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2305 kcal<br>Białko: 18,38 %<br>Tłuszcz: 29,07 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,02 g<br>Węglowodany: 52,55 %<br>w tym cukry: 9,61 %<br>Błonnik: 30,68 g<br>Sód: 1954 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b><br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Wędlina drobiowa<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>250g Herbata                                    | 450g <b>Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza)</b><br>140g Gyros drobiowy<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 Chleb bezglutenowy<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 <b>Serek wiejski (laktoza)</b> | Energia: 2316 kcal<br>Białko: 16,61 %<br>Tłuszcz: 29,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,01 g<br>Węglowodany: 54,22 %<br>w tym cukry: 9,38 %<br>Błonnik: 32,53 g<br>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                                              | 40 g  | Szynka wieprzowa                   |
| 70 g                                                | Wędlina drobiowa                                  | 180 g | Ryż                                                         | 40 g  | Szynka drobiowa                    |
| 90g                                                 | Pomidor                                           | 150 g | Surówka z białej kapusty z fasolą                           | 100 g | Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa |
| 10g                                                 | Sałata                                            | 250g  | Kompot wieloowocowy                                         | 250 g | Herbata                            |
| 250g                                                | 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)</b>                       | 10g   | <b>Miks (laktoza)</b>              |
| 10g                                                 | <b>Miks (laktoza)</b>                             | 50 g  | <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b>                           | 60 g  | <b>Feta ((laktoza)</b>             |
| 80 g                                                | <b>Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)</b>        | 180 g | Ryż                                                         | 120 g | Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa |
| 90g                                                 | Pomidor                                           | 150 g | Surówka z białej kapusty z fasolą                           | 250 g | Herbata                            |
| 10g                                                 | Sałata                                            | 250g  | Kompot wieloowocowy                                         | 10g   | Cukier                             |
| 250g                                                | Herbata                                           |       |                                                             |       |                                    |
| 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 wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny |                                                   |       |                                                             |       |                                    |

Poniedziałek 02.03.2026