

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Dżem niskosłodzony	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 %

30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PĄPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata	250g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 100g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Herbata	450g Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko 150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg

10 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	110g	Chleb bezglutenowy
10g	Masło ekstra (laktoza)			10g	Masło ekstra(laktoza)
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	120g	Bitki w sosie ziołowym (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
30g	Ser topiony (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Pomidor
100g	Ogórek konserwowy	150 g	Surówka buraczki	30 g	Salata
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
				150 g	Jabłko
					Energia: 2132 kcal
					Białko: 15,03 %
					Tłuszcz: 29,81 %
					Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
					Węglowodany: 55,16 %
					w tym cukry: 9,01 %
					Błonnik: 32,43 g
					Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Bitki w sosie ziołowym (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	170 g	Ziemniaki	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasta ze szprotek (ryby)	150 g	Surówka buraczki	70 g	Pomidor
100g	Ogórek konserwowy	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
250g	Herbata			250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
				150 g	Jabłko
					Energia: 2261 kcal
					Białko: 15,42 %
					Tłuszcz: 29,17 %
					Kwasy tł. nasycone: 23,84 g
					Węglowodany: 55,41 %
					w tym cukry: 9,07 %
					Błonnik: 32,21 g
					Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa ogórkowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Ser żółty
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka buraczki	70 g	Pomidor
30g	Ser topiony (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Ogórek konserwowy			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
10 g	Cukier				
				150 g	Jabłko
					Energia: 2345 kcal
					Białko: 16,11 %
					Tłuszcz: 29,81 %
					Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
					Węglowodany: 54,08 %
					w tym cukry: 9,11 %
					Błonnik: 32,61 g
					Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 21.04.2026

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata	350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, nie zabilana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)	60 g	Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Zrazy wieprzowe (gluten)	10g	Margaryna roślinna	30 g	Wędlina drobiowa	
10g	Margaryna roślinna	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Szynka wieprzowa	10 g	Rzodkiewka	
80 g	Parówki	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy			
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka			
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata			
10g	Ketchup			250 g	Herbata			
250g	Herbata			10g	Cukier			
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	60 g	Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)	30 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Ser żółty	10 g	Rzodkiewka	
80 g	Parówki sojowe	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy			
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka			
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata			
10g	Ketchup			250 g	Herbata			
250g	Herbata			10g	Cukier			
5 g	Cukier							

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Środa 22.04.2026

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

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

* Czionka wyfluszczone zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 23.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Herbata	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g

5 g	Cukier			250 g	Herbata			Sód: 1795 mg
10 g				10 g	Cukier			
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	150 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1795 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,89 %
10g	Miks (laktoza)	100g	Ryba gotowana (ryba)	20 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,75 %
30 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)			40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 20,57 g
30 g	Wędlina drobiowa	120 g	Ziemniaki					Węglowodany: 53,36 %
100g	Pomidor, sałata	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	70 g	Pomidor			w tym cukry: 8,55 %
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			Błonnik: 30,81 g
				250 g	Herbata			Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	250 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2258 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)			Białko: 18,78 %
10g	Miks (laktoza)	140g	Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,83 %
100 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	160 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 24,87 g
100g	Papryka, pomidor	170 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor			Węglowodany: 51,39 %
250g	Herbata			30 g	Salata			w tym cukry: 9,27 %
5 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Błonnik: 36,33 g
				5 g	Cukier			Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (laktoza)	100g	Chleb bezglutenowy	150 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2176 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy			10g	Miks (laktoza)			Białko: 15,65 %
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,54 %
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 24,32 g
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g	Pomidor			Węglowodany: 54,81 %
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			w tym cukry: 9,16 %
5 g	Cukier			250 g	Herbata			Błonnik: 36,02 g
				5 g	Cukier			Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa ziemniaczana (gluten)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g	Sok wieloowocowy	Energia: 2112 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna			Białko: 15,07 %
10g	Margaryna roślinna	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,54 %
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,02 g
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	30 g	Salata lodowa			Węglowodany: 55,39 %
100g	Papryka, pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,52 %
250g	Herbata			5 g	Cukier			Błonnik: 35,81 g
5 g	Cukier							Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Ryż na mleku (gluten)	450g	Zupa ziemniaczana wegetariańska (gluten, laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2152 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)			Białko: 15,43 %
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			Tłuszcz: 29,13 %
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim							Kwasy tł. nasycone: 22,13 g

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

Piątek 24.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata	350g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	200 g kefir (laktoza)		Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	300 g kefir (laktoza)		Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

250g	Herbata								
5 g	Cukier								
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)									
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa koperkowa (laktoza)	110 g	Chleb bezglutenowy	200 g	kefir (laktoza)	Energia: 2325 kcal	
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 16,98 %	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,99 %	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,43 g	
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %	
70g	Papryka			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %	
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 33,10 g	
250g	Herbata							Sód: 1992 mg	
5 g	Cukier								
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)									
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana (gluten)	110 g	Chleb graham (gluten)	80 g	nektarynka	Energia: 2368 kcal	
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g	Margaryna roślinna			Białko: 16,95 %	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 30,02 %	
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,64 g	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %	
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %	
250g	Herbata							Błonnik: 33,12 g	
5 g	Cukier							Sód: 1997 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)									
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	110 g	Chleb graham (gluten)	200 g	kefir (laktoza)	Energia: 2354 kcal	
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 16,91 %	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Mozarella (laktoza)			Tłuszcz: 29,56 %	
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Salatka wiosenna	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,02 g	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,53 %	
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,65 %	
250g	Herbata							Błonnik: 33,03 g	
5 g	Cukier							Sód: 1994 mg	
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny									

Sobota 25.04.2026

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

250g Herbata 5 g Cukier					
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	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
DIETA PĄPKOWATA					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata	300g 80g 120 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka (laktoza)	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 50 g Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 150g 140 g 150 g 250g	Krem z marchewki z grzankami (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki zasmażane (laktoza) Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 100 g Paszтет pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa	450g 120g 160 g 150 g	Krem z marchewki (seler, laktoza) Pieczeń wieprzowa (laktoza) Ziemniaki Buraczki zasmażane (laktoza)	100 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka z owocami (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 16,15 % Tłuszcz: 28,64 % Kwasy tł. nasycone: 24,33 g Węglowodany: 55,21 %

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

Niedziela 26.04.2026

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

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

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

Poniedziałek 27.04.2026

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

50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	250g Kompot truskawkowo-jablkowy			Sód: 1904 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz z indyka duszony (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1900 mg
DIETA PĄPKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz z indyka duszony (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1900 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 130 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1732 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 29,38 % Kwasy tł. nasycone: 21,82 g Węglowodany: 55,23 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 30,12 g Sód: 1838 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2323 kcal Białko: 18,13 % Tłuszcz: 28,56% Kwasy tł. nasycone: 25,18 g Węglowodany: 53,31 %

40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g Herbata 5 g Cukier		w tym cukry: 9,42 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1931 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (gluten) 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2281 kcal Białko: 15,30 % Tłuszcz: 28,35 % Kwasy tł. nasycone: 24,18 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1932 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz wieprzowy duszony (gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Szynka drobiowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2293 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 55,61 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,33 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 10 g Miód 40 g Ser biały (laktoza) 40 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Pasata pomidorowa z fasolą i pieczarkami 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 27,56 % Kwasy tł. nasycone: 23,18 g Węglowodany: 56,52 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,10 g Sód: 1930 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 28.04.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 150g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

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

70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
--	--	------------	--	---

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Środa 29.04.2026