

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa koperkowa z makaronem	70g Chleb pszenny (gluten)	60 g Twarożek z makrełą	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	350g (gluten, jaja, seler, laktoza) Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata	350g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 80g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	30 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	80 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Herbata	450g Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana) 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana z makaronem (gluten, jaja, seler)	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Makreła w sosie pomidorowym (ryba)	Energia: 2308 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna	30 g	Chleb żytni (gluten)	Białko: 15,61 %
10g	Margaryna roślinna (laktoza)	120g	Sztuka mięsa wieprzowego (gotowana)	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 28,41 %
70 g	Wędlina drobiowa	50 g	Sos chrzanowy na mleku roślinnym	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 23,81 g
50g	Pomidor	180 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 55,98 %
50g	jabłko	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,36 %
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier			Błonnik: 32,52 g
5 g	Cukier							Sód: 1975 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 2289 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Chleb żytni (gluten)	Białko: 16,52 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	60 g	Feta ((laktoza)			Tłuszcz: 29,28 %
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)			120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g
50g	Pomidor			250 g	Herbata			Węglowodany: 54,20 %
50g	jabłko			10g	Cukier			w tym cukry: 9,51 %
250g	Herbata							Błonnik: 32,59 g
5 g	Cukier							Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Piątek 01.05.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 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 LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 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 LATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 %

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

10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		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) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet rybny w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g 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				

Sobota 02.05.2026

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

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK		NOCNA				
DIETA PODSTAWOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2382 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z kurczak w panierce smażony	10 g	Miks (laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 15,56 %
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,73 %
40 g	Wędlina	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	40 g	Pasztet pieczony			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g
40 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	10 g	Roszonka	100 g	Ogórek konserwowy			Węglowodany: 55,71 %
80g	Papryka czerwona	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,21 %
20 g	Salata			5 g	Cukier			Błonnik: 31,18 g
250g	Herbata							Sód: 1913 mg
5 g	Cukier							
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczaka saute smażony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 15,86 %
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 28,78 %
40 g	Wędlina	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	40 g	Pasztet pieczony			Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
40 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	10 g	Roszonka	100 g	Ogórek konserwowy			Węglowodany: 55,36 %
80g	Papryka czerwona	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 8,73 %
20 g	Salata	PODWIECZOREK						Błonnik: 31,22 g
250g	Herbata	150 g	Jogurt naturalny					Sód: 1918 mg
II ŚNIADANIE								
100 g	Śliwki							
DIETA ŁATWOSTRAWNA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2346 kcal
110 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Kotlet z kurczaka saute pieczony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks (laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 17,23 %
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 24,79 %
40 g	Wędlina	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	20 g	Pasztet pieczony			Kwasy tł. nasycone: 20,67 g
40 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	10 g	Roszonka	100 g	Pomidor			Węglowodany: 57,99 %
100g	Jabłko	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,25 %
10 g	Salata			5 g	Cukier			Błonnik: 31,15 g
250g	Herbata							Sód: 1911 mg
5 g	Cukier							
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2346 kcal
110 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Kotlet z kurczaka saute pieczony w sosie jogurtowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks (laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 17,23 %
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 24,79 %
40 g	Wędlina	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	20 g	Pasztet pieczony			Kwasy tł. nasycone: 20,67 g
40 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	10 g	Roszonka	100 g	Pomidor			Węglowodany: 57,99 %
100g	Jabłko	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,25 %
10 g	Salata			5 g	Cukier			Błonnik: 31,15 g
250g	Herbata							Sód: 1911 mg
5 g	Cukier							

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

110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)	70 g	Ser żółty	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Tłuszcz: 29,82 %
10g	Miks (laktoza)	smażony		100 g	Ogórek konserwowy			Kwasy tł. nasycone: 26,15 g
70 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	190 g	Ziemniaki	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,06 %
80g	Papryka czerwona	150 g	Surówka wielowarzywna (laktoza)	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,15 %
20 g	Salata	10 g	Roszonka					Błonnik: 31,56 g
250g	Herbata	250g	Kompot wieloowocowy					Sód: 1956 mg
5 g	Cukier							
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Niedziela 03.05.2026

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

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
DIETA PODSTAWOWA					
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)
110 g	Chleb graham (gluten)	380g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	130 g	Ryż	80 g	Salceson
60 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka
20 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą
100g	Ogórek kiszony, pomidor			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)
110 g	Chleb graham (gluten)	380g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	130 g	Ryż brązowy	80 g	Salceson
60 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka
20 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą
100g	Ogórek kiszony, pomidor			250 g	Herbata
250g	Herbata	PODWIECZOREK			
	II ŚNIADANIE	200g	Koktajl truskawkowy (laktoza)		
30 g	Chleb graham (gluten)				
20 g	Wędlina wieprzowa				
DIETA ŁATWOSTRAWNA					
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)
110 g	Chleb pszenny (gluten)	350g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Miks(laktoza)
10g	Miks (laktoza)	130 g	Ryż	70 g	Salceson drobiowy
50 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Pomidor
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą
100g	Pomidor			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)
110 g	Chleb pszenny (gluten)	350g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Miks(laktoza)
10g	Miks (laktoza)	130 g	Ryż	70 g	Salceson drobiowy
50 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Pomidor
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą
100g	Pomidor			250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
1000 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)
				10g	Miks(laktoza)
	</				

90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 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 biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 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	100 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata	350g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami 70 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	100 g Kefir Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 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	250 g Kefir (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450 g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym	450 g Barszcz biały nie zabieleny z	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	120 g Mandarynki	Energia: 2238 kcal

(gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	ziemniakami (gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	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 biały zabieleny 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 Kefir (laktoza) Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
* Czcionką wytłuszczona zostały zaznaczone alergeny			

Poniedziałek 04.05.2026

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

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

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

Wtorek 05.05.2026

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tuszczy: 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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tuszczy: 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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 10g Ketchup	350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 250g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 % Tuszczy: 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 Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 400g Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 % Tuszczy: 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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym z mięsem wieprzowym (laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miks (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 % Tuszczy: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszonka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Herbata			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA PĄPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszonka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Herbata			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Miks (laktoza)	120g	Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
60 g	Pasztet pieczony			60 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Pomidor	100 g	Ryż	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
250g	Herbata	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				
Energia: 1629 kcal					
Białko: 15,5 %					
Tłuszcz: 28,57 %					
Kwasy tł. nasycone: 23,21 g					
Węglowodany: 55,93 %					
w tym cukry: 8,73 %					
Błonnik: 30,41 g					
Sód: 1928 mg					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Miks (laktoza)	20 g	Ser żółty (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Herbata			10g	Cukier
5 g	Cukier				
300 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				
Energia: 2318 kcal					
Białko: 18,52 %					
Tłuszcz: 29,12 %					
Kwasy tł. nasycone: 25,17 g					
Węglowodany: 52,36 %					
w tym cukry: 9,58 %					
Błonnik: 33,11 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
				10g	Cukier
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				
Energia: 2218 kcal					
Białko: 15,1 %					
Tłuszcz: 29,50 %					
Kwasy tł. nasycone: 24,26 g					
Węglowodany: 55,4 %					
w tym cukry: 9,75 %					
Błonnik: 33,41 g					

250g Herbata 5 g Cukier				Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wielowocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 07.05.2026

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

10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	120 g 150 g 250g	(gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa gotowana Kompot wieloowocowy	20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	10 g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 160g 120 g 170 g 250g	Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 120g 180 g 150 g 250g	Zupa kalafiorowa (laktoza,) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g 120g 180 g 150 g 250g	Zupa kalafiorowa niezab. (gluten) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa gotowana Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 120g 180 g 150 g 250g	Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Piątek 08.05.2026

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 Zupa ziemniaczana (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 OGRANIECZENIEM ŁATWO 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 Zupa ziemniaczana (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 ŁATWOSTRAWNA				
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 Zupa ziemniaczana (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 ŁATWOSTRAWNA 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 Zupa ziemniaczana (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)	450g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)	70 g	Chleb pszenny(gluten)
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa
40 g	Twarożek (laktoza)	160 g	Ziemniaki	100 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA PAPKOWATA					
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)	70 g	Chleb pszenny(gluten)
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa
40 g	Twarożek (laktoza)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	300g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)
50 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
10 g	Miks (laktoza)	120 g	Kasza jęczmienna (gluten)	60 g	Pasztet pieczony
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
30 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
70g	Pomidor				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Herbata				
DIETA BOGATOBIALKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	140 g	Kasza jęczmienna (gluten)	100 g	Pasztet pieczony
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
50 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
70g	Pomidor			5 g	Cukier
30 g	Salata, oliwa				
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (seler, laktoza)	100 g	Chleb bezglutenowy
90 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń wieprzowa (laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	160 g	Ziemniaki	80 g	Pasztet pieczony drobiowy
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	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 Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
70g Pomidor					
30 g Sałata, oliwa					
250g Herbata					
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
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 %
80 g Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	150 g Pasta z pieczonych warzyw		Kwasy tł. nasycone: 24,87 g
70g Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 54,88 %
30 g Sałata, oliwa			5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 %
250g Herbata					Błonnik: 33,78 g
5 g Cukier					Sód: 1969 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
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 Twarożek (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					

Sobota 09.05.2026

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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 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	150 g jabłko	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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony wieprzowy 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	250 g jog. nat. (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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony wieprzowy 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	150 g jabłko	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 krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony wieprzowy 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	150 g jabłko	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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony wieprzowy 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenney (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko		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 pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony wieprzowy 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenney (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko		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 Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony wieprzowy 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g jabłko		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 Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 150g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko		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	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa krem z cukinii (laktoza)	110 g Chleb bezglutenowy	150 g jabłko
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
70g	Papryka			5 g Cukier	
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa krem z cukinii (gluten)	110 g Chleb graham (gluten)	150 g jabłko
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Schab pieczony	10 g Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza)	110 g Chleb graham (gluten)	150 g jabłko
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g Mozarella (laktoza)	
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 10.05.2025