

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 Miiks (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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 Miiks (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Serek homogenizowany (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 Miiks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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 Miiks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miiks (laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemiaki	70 g	Wędlna z piersi kurczaka		
70 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Salata		
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		
10 g	Cukier						
DIETA PAKOWATA							
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miiks (laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemiaki	70 g	Wędlna z piersi kurczaka		
70 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor		
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g	Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	100 g Serek homogenizowany (laktoza)	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
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	120 g	Ziemiaki	60 g	Wędlna z piersi kurczaka		
60 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	250 g Serek homogenizowany (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
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemiaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlna z piersi kurczaka		
100 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	110g	Chleb bezglutenowy	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	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
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Masło ekstra(laktoza)		
80 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	170 g	Ziemiaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlna z piersi kurczaka		
100g	Ogórek zielony	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		
10 g	Cukier			250 g	Herbata		
				10g	Cukier		

				Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Gruszka	Energia: 2261 kcal
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Udko z kurczaka pieczone	10g Margaryna roślinna		Białko: 15,42 %
10g Margaryna roślinna	170 g Ziemniaki	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,17 %
80 g Jajko gotowane (jaja)	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,84 g
100g Ogórek zielony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,41 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		w tym cukry: 9,07 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,21 g
				Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	Energia: 2345 kcal
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 16,11 %
10g Miks (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Ser żółty		Tłuszcz: 29,81 %
80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g Ogórek zielony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 54,08 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,11 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,61 g
				Sód: 1987 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 15.01.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Paluszki (gluten)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal	
70 g Chleb pszenny (gluten)	420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,61 %	
10g Miks (laktoza)	250g Kompot z wiśni	30g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 24,03 %	
80 g Parówki		40g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g	
90g Pomidor		100g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %	
10g Roszponka		250g Herbata		w tym cukry: 9,32 %	
10g Ketchup		10g Cukier		Błonnik: 15,04 g	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1872 mg	
5 g Cukier					
DIETA PAPOWATA					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal	
70 g Chleb pszenny (gluten)	420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,61 %	
10g Miks (laktoza)	250g Kompot z wiśni	30g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 24,03 %	
80 g Parówki		40g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g	
90g Pomidor		100g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %	
10g Roszponka		250g Herbata		w tym cukry: 9,32 %	
10g Ketchup		10g Cukier		Błonnik: 15,04 g	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1872 mg	
5 g Cukier					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	250g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal	
10g Miks (laktoza)	320g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,9 %	
80 g Parówki	250g Kompot z wiśni	30g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 28,73 %	
90g Pomidor		30g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 19,61 g	
10g Roszponka		70g Papryka		Węglowodany: 55,37 %	
10g Ketchup		30g Sałata		w tym cukry: 8,95 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Herbata		Błonnik: 28,18 g	
				Sód: 1775 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2336 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	450g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 18,6 %	
10g Miks (laktoza)	250g Kompot z wiśni	40g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 28,05 %	
100 g Parówki		40g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 23,60 g	
90g Pomidor		70g Papryka		Węglowodany: 53,35 %	
10g Roszponka		30g Sałata		w tym cukry: 9,01 %	
10g Ketchup		250g Herbata		Błonnik: 32,12 g	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Sód: 1880 mg	
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2328 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	420g Makaron bezglutenowy z sosem bolońskim (laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,83 %	
10g Miksa (laktoza)	250g Kompot z wiśni	30g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 29,13 %	
80 g Parówki		40g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 24,61 g	
		70g Papryka		Węglowodany: 55,04 %	

90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier		30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 16.01.2025

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

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biszkopity (gluten, jaja, laktoza)	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 Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 110g Ryba pieczona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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 Ser żółty (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 Jajko gotowane (jaja) 40g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biszkopity (gluten, jaja, 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) 80 g Jajko gotowane (jaja) 40g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biszkopity (gluten, jaja, 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 UBOGOENERGETYCZNA					
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza)	350g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 100g Ryba pieczona	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Szynka wieprzowa	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 %	

60 g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	(ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	(gluten)	Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 60 g Ser żółty (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 Miiks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (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 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g 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 Miiks(laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	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 17.01.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Żurek (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 120 g Ryż 120 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 180g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym	450g Krem warzywny	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal

(gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	150g Kurczak soute 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kotlet warzywny (jajko) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 18.01.2025

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 Miiks (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 150g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 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 Miiks (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	250 g Kefir (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 Miiks (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 30 g Paszтет drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 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 Miiks (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 30 g Paszтет drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Krupnik (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Jablko	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	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		
70 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Pasztet pieczony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	250 g Kefir (laktoza) 150 g Jablko	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)	160g	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa		
80 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Pasztet pieczony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g Jablko	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	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		
70 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Pasztet pieczony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik niezabielany (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Jablko	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	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Margaryna roślinna		
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa		
70 g	Tuńczyk w sosie własnym (ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		
250g	Kawa zbożowa						
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik warzywny (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Jablko	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Miiks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty		
70 g	Pasta z tuńczyka	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1956 mg
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 19.01.2025

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 Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, seler) 250g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 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: 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 250g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 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 Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 250g Potrąwka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 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 Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 250g Potrąwka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 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)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 250g Potrąwka z kurczaka z warzywami	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy	Energia: 1791 kcal Białko: 16,58 % Tłuszcz: 28,14 %

10g Miks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 30g Ser biały chudy (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	(gluten, laktoza) 200g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	80g Pomidor 20g Salata 250g Herbata	niskosłodzony	Kwasy tł. nasycone: 21,19 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 8,12 % Błonnik: 28,56 g Sód: 1914 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 300g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten) 200g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Salceson drobiowy 80g Pomidor 20g Salata 250g Herbata 10g Cukier	50g Bulka graham (gluten) 25g 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)				
180g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 250g Fasolka po bretońsku (laktoza) 200g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80g Salceson drobiowy 80g Pomidor 20g Salata 250g Herbata 10g Cukier	50g Chleb bezglutenowy 25g 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)				
180g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa niezabielana (gluten, seler) 250g Fasolka po bretońsku (gluten) 200g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80g Salceson drobiowy 80g Pomidor 20g Salata 250g Herbata 10g Cukier	50g Bulka graham (gluten) 25g 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)				
180g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Ser żółty (laktoza) 50g Jajko gotowane (jaja) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 250g Fasolka po bretońsku bezmięśna (laktoza, gluten) 200g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza) 80g Pomidor 20g Salata 250g Herbata 10g Cukier	50g Bulka graham (gluten) 25g 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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 20.01.2025

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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (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) 30g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkawarzywna 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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (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) 30g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkawarzywna 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 Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkawarzywna 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 Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkawarzywna 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (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 PĄPKOWATA					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (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 Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (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 Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (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	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna	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 %	

100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier		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 Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony niezabielany (gluten) 120g Kotlet mielony (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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabielany (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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 21.01.2025

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

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

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

Środa 22.01.2025

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

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK				
DIETA PODSTAWOWA						
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Miks (laktoza)	30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka	
80 g	Pasztet pieczony	150 g	Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)	70 g	Pomidor	
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata	
10 g	Cukier			10g	Cukier	
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)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka	
80 g	Pasztet pieczony	150 g	Surówka z selera z jogurtem (laktoza, seler)	70 g	Pomidor	
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata	
II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK				
30 g	Wafel ryżowy	150 g	Jabłko			
20 g	Ser topiony (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)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)
110 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Miks (laktoza)	30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka	
70 g	Pasztet pieczony	150 g	Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)	70 g	Pomidor	
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata	
10 g	Cukier			10g	Cukier	
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)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)
110 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Miks (laktoza)	30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka	
70 g	Pasztet pieczony	150 g	Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)	70 g	Pomidor	
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata	
10 g	Cukier			10g	Cukier	
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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO						
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone
		150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Miks (laktoza)	30 g Herbatniki (gluten,
Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 %						

70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Wędłina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	laktoza, jaja)	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 PAPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Wędłina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)	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 Miłks (laktoza) 60 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa jarzynowa (laktoza) 100g Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 120 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Wędłina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)	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 Miłks (laktoza) 100 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 180g Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) 150g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędłina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	250 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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędłina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 jarzynowa niezabielana	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	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	
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Margaryna roślinna			
10g	Margaryna roślinna	170 g	Ziemniaki	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			
80 g	Paszтет pieczony	150 g	Surówka z selera z rodzynekami (seler)	70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			
10 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	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
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)	30 g	Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)	
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Ser żółty			
80 g	Ser biały (laktoza)	150 g	Surówka z selera z jogurtem i rodzynekami (laktoza, seler)	70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
10 g	Cukier			10g	Cukier			

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 23.01.2025

