

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 Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten) 350g Gołąbki zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pasta warzywna 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 70g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z ciemnym makaronem (laktoza, gluten) 350g Gołąbki zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pasta warzywna 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 Miks (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 60 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten) 350g Gołąbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 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 Pasta warzywna 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 Miks (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 60 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten) 350g Gołąbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 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 Pasta warzywna 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)	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	280g	Gołąbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks(laktoza)			Białko: 18,35 %
10g	Miks (laktoza)			30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 24,94 %
30 g	Dżem truskawkowy	180 g	Ziemniaki	40 g	Ser biały chudy (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 21,12 g
60 g	Wędlina drobiowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g	Pasta warzywna			Węglowodany: 56,71 %
70g	Pomidor			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,75 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier			Błonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA								
100 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	280g	Gołąbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks(laktoza)			Białko: 18,35 %
10g	Miks (laktoza)			30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 24,94 %
30 g	Dżem truskawkowy	180 g	Ziemniaki	40 g	Ser biały chudy (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 21,12 g
60 g	Wędlina drobiowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g	Pasta warzywna			Węglowodany: 56,71 %
70g	Pomidor			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,75 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier			Błonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal
10g	Miks (laktoza)	250g	Gołąbki zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 17,58 %
30 g	Dżem truskawkowy			30 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,03 %
40 g	Wędlina drobiowa	120 g	Ziemniaki	30 g	Ser biały (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 20,58 g
70g	Ogórek zielony, rzodkiewka	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g	Pasta warzywna			Węglowodany: 53,39 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,02 %
								Błonnik: 29,19 g
								Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	30 g	Chleb żytni razowy (gluten)	Energia: 2354 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	400g	Gołąbki zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks (laktoza)	30 g	Ser topiony (laktoza)	Białko: 18,65 %
10g	Miks (laktoza)			40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,01 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Ziemniaki	40 g	Ser biały (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 24,86 g
40 g	Wędlina drobiowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g	Pasta warzywna			Węglowodany: 52,34 %
100g	Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g	Kefir (laktoza)	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,28 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier			Błonnik: 35,23 g
5 g	Cukier							Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
200 g	Mleko (laktoza)	450g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy			10 g	Miks (laktoza)			Białko: 17,12 %
10g	Miks (laktoza)	350g	Gołąbki zawijane w sosie koperkowym (laktoza)	30 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,12 %
60 g	Wędlina wieprzowa			40 g	Ser biały (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 24,46 g
30 g	Dżem truskawkowy	180 g	Ziemniaki	100 g	Pasta warzywna			Węglowodany: 53,76 %
70g	Ogórek zielony, rzodkiewka	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,48 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier			Błonnik: 34,62 g
5 g	Cukier							Sód: 1995 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Gołąbki zawijane w sosie koperkowym (gluten)	10 g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
60 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g	Ser tofu (soja)
30 g	Dżem truskawkowy			100 g	Pasta warzywna
70g	Ogórek zielony, rzodkiewka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			5 g	Cukier
5 g	Cukier				
				150 g	Kisiel owocowy
					Energia: 2268 kcal
					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)	450g	Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Gołąbki zawijane bezmięsne w sosie koperkowym (laktoza, gluten)	10 g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Ser tofu (soja)
80 g	Twarożek z papryką (laktoza)	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g	Ser biały (laktoza)
100g	Ogórek zielony, rzodkiewka			100 g	Pasta warzywna
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			5 g	Cukier
				150 g	Kisiel owocowy
					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 wytluszczoną zostały zaznaczone alergen					

Sobota 08.03.2025

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 Miks (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) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (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) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet 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 Miks (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) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 30 g Pasztet 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 Miks (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) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 30 g Pasztet 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 Jabłko 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	Miks (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	Roszpodka	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 Jabłko 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	Miks (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	Roszpodka	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 Jabłko 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	Miks (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	Roszpodka	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 Jabłko 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	Roszpodka	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 Jabłko 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	Miks (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	Roszpodka	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 09.03.2025

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

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	350g (laktoza) Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy	(laktoza)	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
10g Miks (laktoza)	100 g Ryż	50 g Pomidor		
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Mix sałat z oliwą		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		250 g Herbata		
100g Pomidor		10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
90 g Chleb pszenny (gluten)	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks(laktoza)		
10g Miks (laktoza)	100 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g 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
70 g Chleb graham (gluten)	250g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	70 g Ryż	60 g Salceson drobiowy		
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	250 g Serek wiejski (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
90 g Chleb graham (gluten)	380g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	100 g Ryż	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g Serek topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450 g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	90 g Chleb bezglutenowy	150 g Serek wiejski (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
110 g Chleb bezglutenowy	350g 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 Serek topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

Poniedziałek 10.03.2025

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 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielowym (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 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 makrelą (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 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielowym (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 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 makrelą (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 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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 makrelą (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 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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 makrelą (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 jarzynowa z ziemniakami	70g Chleb pszenny (gluten)	60 g Twarożek z makrelą	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	140g (gluten, jaja, seler, laktoza) Sztuka mięsa wieprzowego w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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 PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) Sztuka mięsa wieprzowego w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 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 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 80g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 130 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 Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza) 170g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 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 Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (jaja, seler, laktoza) 140g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie ziołowym (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 jarzynowa z ziemniakami niezabielana (gluten, jaja, seler)	90g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Sztuka mięsa wieprzowego w sosie ziołowym (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna (laktoza)			40 g	Szynka wieprzowa
70 g	Wędlina drobiowa	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	40 g	Szynka drobiowa
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
10g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2308 kcal					
Białko: 15,61 %					
Tłuszcz: 28,41 %					
Kwasy tł. nasycone: 23,81 g					
Węglowodany: 55,98 %					
w tym cukry: 9,36 %					
Błonnik: 32,52 g					
Sód: 1975 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, jaja, seler, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Kotlet warzywny (gluten, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	50 g	Sos ziołowy (laktoza, gluten)	60 g	Feta ((laktoza)
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata
10g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
Energia: 2289 kcal					
Białko: 16,52 %					
Tłuszcz: 29,28 %					
Kwasy tł. nasycone: 25,61 g					
Węglowodany: 54,20 %					
w tym cukry: 9,51 %					
Błonnik: 32,59 g					
Sód: 1998 mg					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 11.03.2025

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 Miks (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 Wędlina 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 LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (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 Wędlina 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 LATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (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 Miks (laktoza) 70 g Wędlina 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (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 Miks (laktoza) 70 g Wędlina 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 LATWOSTRAWNA 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
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
DIETA PAPKOWATA								
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
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
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
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,82 %
10g	Miks (laktoza)	120 g	Ziemniaki	60 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
60 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,81 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,34 %
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
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 18,84 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
100 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 52,1 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,08 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,13 g
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
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,03 %
80 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,81 %
100g	Ogórek zielony	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,16 %
10 g	Cukier			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,01 %
				10g	Cukier			Błonnik: 32,43 g

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

Środa 12.03.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (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 Miks (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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10 g 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 Miks (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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (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 Miks (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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (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 Miks (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)			30 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 24,03 %
80 g	Parówki	250g	Kompot z wiśni	40 g	Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g
90g	Pomidor			100 g	Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %
10g	Roszkponka			250 g	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)			30 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 24,03 %
80 g	Parówki	250g	Kompot z wiśni	40 g	Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g
90g	Pomidor			100 g	Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %
10g	Roszkponka			250 g	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) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1756 kcal
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)		Białko: 15,9 %
80 g	Parówki	320g	Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	30 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 28,73 %
90g	Pomidor			30 g	Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 19,61 g
10g	Roszkponka	250g	Kompot z wiśni	70 g	Papryka		Węglowodany: 55,37 %
10g	Ketchup			30 g	Salata		w tym cukry: 8,95 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	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) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2336 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)		Białko: 18,6 %
10g	Miks (laktoza)			40 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 28,05 %
100 g	Parówki	250g	Kompot z wiśni	40 g	Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 23,60 g
90g	Pomidor			70 g	Papryka		Węglowodany: 53,35 %
10g	Roszkponka			30 g	Salata		w tym cukry: 9,01 %
10g	Ketchup			250 g	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 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2328 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	420g	Makaron bezglutenowy z sosem bolońskim (laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)		Białko: 15,83 %
10g	Miksa (laktoza)			30 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,13 %
80 g	Parówki	250g	Kompot z wiśni	40 g	Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 24,61 g
				70 g	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 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 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 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 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 13.03.2025

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

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
DIETA PODSTAWOWA					
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa krem warzywny (gluten, laktoza)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2195 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Miks (laktoza)		Białko: 15,87 %	
10g Miks (laktoza)	400g Ryż zapiekany z jabłkami	80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,96 %	
80 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy		100 g Jabłko	Kwasy tł. nasycone: 24,59 g	
80g Pomidor		70 g Pomidor		Węglowodany: 54,17 %	
20 g Sałata		30 g Sałata		w tym cukry: 9,34 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 37,84 g	
5 g Cukier		5 g Cukier		Sód: 1987 mg	
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa krem warzywny (gluten, laktoza)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2257 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Miks (laktoza)		Białko: 15,92 %	
10g Miks (laktoza)	400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami	80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Tłuszcz: 29,85 %	
80 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy			Kwasy tł. nasycone: 24,72 g	
80g Pomidor		70 g Pomidor		Węglowodany: 54,23 %	
20 g Sałata	PODWIECZOREK	30 g Sałata		w tym cukry: 8,72 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	50 g Chleb żytni razowy (gluten)	250 g Herbata		Błonnik: 37,98 g	
II ŚNIADANIE	30g Ser topiony (laktoza)	5 g Cukier		Sód: 1989 mg	
120 g Jabłko					
DIETA ŁATWOSTRAWNA					
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa krem warzywny (gluten, laktoza)	80g Bułka pszenna (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal	
110 g Chleb pszenny (gluten)		10g Miks(laktoza)		Białko: 17,15 %	
10g Miks (laktoza)	400g Ryż zapiekany z jabłkami	80 g Twarożek z koperkiem (laktoza)	100 g Jabłko	Tłuszcz: 24,63 %	
60 g Ser biały w plastrach (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy			Kwasy tł. nasycone: 18,52 g	
100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler)		70 g Pomidor		Węglowodany: 58,22 %	
20 g Sałata		30 g Sałata		w tym cukry: 9,86 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 36,84 g	
5 g Cukier		10 g Cukier		Sód: 1795 mg	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa krem warzywny (gluten, laktoza)	80g Bułka pszenna (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal	
110 g Chleb pszenny (gluten)		10g Miks(laktoza)		Białko: 17,15 %	
10g Miks (laktoza)	400g Ryż zapiekany z jabłkami	80 g Twarożek z koperkiem (laktoza)	100 g Jabłko	Tłuszcz: 24,63 %	
60 g Ser biały w plastrach (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy			Kwasy tł. nasycone: 18,52 g	
100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler)		70 g Pomidor		Węglowodany: 58,22 %	
20 g Sałata		30 g Sałata		w tym cukry: 9,86 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 36,84 g	
5 g Cukier		10 g Cukier		Sód: 1795 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g Makaron na mleku (laktoza, gluten)	300g Zupa krem warzywny (gluten, laktoza)	70g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1795 kcal	
70 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Maiks (laktoza)		Białko: 16,89 %	
10g Miks (laktoza)	280g Ryż zapiekany z jabłkami	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,75 %	
50 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy			Kwasy tł. nasycone: 20,57 g	
		70 g Pomidor		Węglowodany: 53,36 %	
80g Pomidor		30 g Sałata		w tym cukry: 8,55 %	

20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata 5 g Cukier		Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem warzywny (gluten, laktoza) 450g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 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) 100 g Jabłko	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 Makaron bezglutenowy na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem warzywny (laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	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 Makaron na mleku (gluten) roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa krem warzywny (gluten) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Jabłko	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 Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem warzywny (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	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 14.03.2025

