

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

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

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

Sobota 15.03.2025

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                            | KOLACJA NOCNA                                                | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                    | 450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b><br>120g Schab pieczony<br>160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b><br>150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b><br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                                              | 100 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b><br>150 g Jabłko<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier  | 150 g <b>Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)</b> | Energia: 2315 kcal<br>Białko: 16,07 %<br>Tłuszcz: 28,87 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,62 g<br>Węglowodany: 55,06 %<br>w tym cukry: 9,81 %<br>Błonnik: 33,02 g<br>Sód: 1956 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>II ŚNIADANIE<br>150 g Gruszka | 450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b><br>120g Schab pieczony<br>160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b><br>150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b><br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>50 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>5g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>20 g Wędlina wieprzowa | 100 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b><br>150 g Jabłko<br>250 g Herbata                | 150 g <b>Maślanka z otrębami (laktoza)</b>                   | Energia: 2372 kcal<br>Białko: 16,21 %<br>Tłuszcz: 28,80 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,70 g<br>Węglowodany: 54,99 %<br>w tym cukry: 9,03 %<br>Błonnik: 33,25 g<br>Sód: 1966 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                         | 450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b><br>120g Schab pieczony<br>160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b><br>150 g Buraczki surówka<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                 | 100 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b><br>150 g Jabłko<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>                              | Energia: 2287 kcal<br>Białko: 17,27 %<br>Tłuszcz: 24,89 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,69 g<br>Węglowodany: 57,84 %<br>w tym cukry: 9,81 %<br>Błonnik: 33,02 g<br>Sód: 1956 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b><br>70g Pomidor<br>30 g Sałata, oliwa                                                                                       | 450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b><br>120g Schab pieczony<br>160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b><br>150 g Buraczki surówka<br>250g Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                 | 100 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10 g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b><br>150 g Jabłko<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>                              | Energia: 2287 kcal<br>Białko: 17,27 %<br>Tłuszcz: 24,89 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,69 g<br>Węglowodany: 57,84 %<br>w tym cukry: 9,81 %<br>Błonnik: 33,02 g<br>Sód: 1956 mg |

|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|-------|------------------------------------|
| 250g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)          |       |                                                 |       |                                    |
| 5 g                                                                                      | Cukier                                    |       |                                                 |       |                                    |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO |                                           |       |                                                 |       |                                    |
| 70 g                                                                                     | Chleb pszenny (gluten)                    | 450g  | Rosół z makaronem (gluten, seler)               | 70 g  | Chleb pszenny(gluten)              |
| 10g                                                                                      | Miks (laktoza)                            |       |                                                 | 10 g  | Miks (laktoza)                     |
| 30 g                                                                                     | Wędlina wieprzowa                         | 120g  | Schab pieczony                                  | 80 g  | Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) |
| 50 g                                                                                     | Jajko gotowane (jaja)                     | 160 g | Ziemniaki (laktoza)                             | 150 g | Jabłko                             |
| 70g                                                                                      | Pomidor                                   | 150 g | Buraczki surówka                                | 250 g | Herbata                            |
| 30 g                                                                                     | Sałata, oliwa                             | 250g  | Kompot wieloowocowy                             | 5 g   | Cukier                             |
| 250g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)          |       |                                                 |       |                                    |
| 5 g                                                                                      | Cukier                                    |       |                                                 |       |                                    |
| DIETA PAPKOWATA                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
| 70 g                                                                                     | Chleb pszenny (gluten)                    | 450g  | Rosół z makaronem (gluten, seler)               | 70 g  | Chleb pszenny(gluten)              |
| 10g                                                                                      | Miks (laktoza)                            |       |                                                 | 10 g  | Miks (laktoza)                     |
| 30 g                                                                                     | Wędlina wieprzowa                         | 120g  | Schab pieczony                                  | 80 g  | Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) |
| 50 g                                                                                     | Jajko gotowane (jaja)                     | 160 g | Ziemniaki (laktoza)                             | 150 g | Jabłko                             |
| 70g                                                                                      | Pomidor                                   | 150 g | Buraczki surówka                                | 250 g | Herbata                            |
| 30 g                                                                                     | Sałata, oliwa                             | 250g  | Kompot wieloowocowy                             | 5 g   | Cukier                             |
| 250g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)          |       |                                                 |       |                                    |
| 5 g                                                                                      | Cukier                                    |       |                                                 |       |                                    |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA                                                                  |                                           |       |                                                 |       |                                    |
| 150 g                                                                                    | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g  | Rosół z makaronem (gluten, seler)               | 70 g  | Chleb graham (gluten)              |
|                                                                                          | Chleb żytni razowy (gluten)               |       |                                                 | 10 g  | Miks (laktoza)                     |
| 50 g                                                                                     | Miks (laktoza)                            | 120g  | Schab pieczony                                  | 60 g  | Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) |
| 10 g                                                                                     | Wędlina wieprzowa                         | 160 g | Ziemniaki (laktoza)                             | 150 g | Jabłko                             |
| 30 g                                                                                     | Jajko gotowane (jaja)                     | 150 g | Buraczki surówka                                | 250 g | Herbata                            |
| 50 g                                                                                     | Pomidor                                   | 250g  | Kompot wieloowocowy                             |       |                                    |
| 70g                                                                                      | Sałata, oliwa                             |       |                                                 |       |                                    |
| 30 g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)          |       |                                                 |       |                                    |
| 250g                                                                                     |                                           |       |                                                 |       |                                    |
| DIETA BOGATOBIĄŁKOWA                                                                     |                                           |       |                                                 |       |                                    |
| 200 g                                                                                    | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g  | Rosół z makaronem (gluten, seler)               | 70 g  | Chleb graham (gluten)              |
|                                                                                          | Chleb żytni razowy (gluten)               |       |                                                 | 10 g  | Miks (laktoza)                     |
| 70 g                                                                                     | Miks (laktoza)                            | 150g  | Schab pieczony                                  | 100 g | Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) |
| 10g                                                                                      | Wędlina wieprzowa                         | 120 g | Ziemniaki (laktoza)                             | 150 g | Jabłko                             |
| 40 g                                                                                     | Jajko gotowane (jaja)                     | 150 g | Buraczki zasmażane (laktoza)                    | 250 g | Herbata                            |
| 50 g                                                                                     | Pomidor                                   | 250g  | Kompot wieloowocowy                             | 5 g   | Cukier                             |
| 70g                                                                                      | Sałata, oliwa                             |       |                                                 |       |                                    |
| 30 g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)          |       |                                                 |       |                                    |
| 250g                                                                                     |                                           |       |                                                 |       |                                    |
| 5 g                                                                                      | Cukier                                    |       |                                                 |       |                                    |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)                                                         |                                           |       |                                                 |       |                                    |
| 150 g                                                                                    | Platki gryczane na mleku (laktoza)        | 450g  | Rosół z makaronem bezglutenowym (gluten, seler) | 100 g | Chleb bezglutenowy                 |
|                                                                                          | Chleb bezglutenowy                        |       |                                                 | 10 g  | Miks (laktoza)                     |
| 90 g                                                                                     | Miks (laktoza)                            | 120g  | Schab pieczony                                  | 80 g  | Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) |
| 10g                                                                                      | Wędlina wieprzowa                         | 160 g | Ziemniaki (laktoza)                             | 150 g | Jabłko                             |
| 30 g                                                                                     | Jajko gotowane (jaja)                     | 150 g | Buraczki zasmażane (laktoza)                    | 250 g | Herbata                            |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |
|                                                                                          |                                           |       |                                                 |       |                                    |

|                                                      |                                                   |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 g                                                 | <b>Jajko gotowane (jaja)</b>                      | 250g  | Kompot wieloowocowy                          | 5 g   | Cukier                                    |       | w tym cukry: 9,76 %<br>Błonnik: 33,32 g<br>Sód: 1974 mg |                                                                                                                                                                             |
| 70g                                                  | Pomidor                                           |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 30 g                                                 | Sałata, oliwa                                     |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 250g                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>           |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 5 g                                                  | Cukier                                            |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)         |                                                   |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 150 g                                                | <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> | 450g  | <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b>     | 100 g | <b>Chleb graham (gluten)</b>              | 50 g  | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                      | Energia: 2334 kcal<br>Białko: 16,23 %<br>Tłuszcz: 28,89 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,87 g<br>Węglowodany: 54,88 %<br>w tym cukry: 9,76 %<br>Błonnik: 33,78 g<br>Sód: 1969 mg |
| 90 g                                                 | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 120g  | Schab pieczony                               | 10 g  | Margaryna roślinna                        | 20 g  | Dżem brzoskwiniowy                                      |                                                                                                                                                                             |
| 10g                                                  | Margaryna roślinna                                | 160 g | Ziemniaki                                    | 80 g  | <b>Tuńczykiem z kukurydzą (ryba)</b>      |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 30 g                                                 | Wędlina wieprzowa                                 | 150 g | Buraczki surówka                             | 150 g | Jabłko                                    |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 50 g                                                 | <b>Jajko gotowane (jaja)</b>                      | 250g  | Kompot wieloowocowy                          | 250 g | Herbata                                   |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 70g                                                  | Pomidor                                           |       |                                              | 5 g   | Cukier                                    |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 30 g                                                 | Sałata, oliwa                                     |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 250g                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym                  |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 5 g                                                  | Cukier                                            |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)          |                                                   |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 150 g                                                | <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>  | 450g  | <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b>     | 100 g | <b>Chleb graham (gluten)</b>              | 150 g | <b>Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)</b>  | Energia: 2339 kcal<br>Białko: 16,22 %<br>Tłuszcz: 28,95 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,69 g<br>Węglowodany: 54,83 %<br>w tym cukry: 9,76 %<br>Błonnik: 33,35 g<br>Sód: 1978 mg |
| 90 g                                                 | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 120g  | Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) | 10 g  | <b>Miks (laktoza)</b>                     |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 10g                                                  | <b>Miks (laktoza)</b>                             |       |                                              | 80 g  | <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 80 g                                                 | <b>Jajko gotowane (jaja)</b>                      | 160 g | <b>Ziemniaki (laktoza)</b>                   | 150 g | Jabłko                                    |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 70g                                                  | Pomidor                                           | 150 g | <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b>          | 250 g | Herbata                                   |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 30 g                                                 | Sałata, oliwa                                     | 250g  | Kompot wieloowocowy                          | 5 g   | Cukier                                    |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 250g                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>           |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 5 g                                                  | Cukier                                            |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |
| * Czcionką wytłuszczzona zostały zaznaczone alergeny |                                                   |       |                                              |       |                                           |       |                                                         |                                                                                                                                                                             |

Niedziela 16.03.2025

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                     | KOLACJA                                                                                                                                       | KOLACJA NOCNA                                                              | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Ser żółty (laktoza)<br>100g Ogórek zielony, pomidor<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                                                                   | 450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, seler)<br>250g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten)<br>200 g Ziemniaki<br>250g Kompot wieloowocowy                                   | 90 g Chleb żytni razowy(gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Salceson drobiowy<br>80 g Pomidor<br>20 g Salata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 50 g Bulka graham (gluten)<br>25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony          | Energia: 2301 kcal<br>Białko: 16,27 %<br>Tłuszcz: 29,18 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,13 g<br>Węglowodany: 54,55 %<br>w tym cukry: 9,32 %<br>Błonnik: 33,56 g<br>Sód: 1968 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Ser żółty (laktoza)<br>100g Ogórek zielony, pomidor<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>II ŚNIADANIE<br>30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>20 g Ser biały (laktoza) | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)<br>250g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten)<br>200 g Ziemniaki<br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>30 g Paluszki (gluten) | 90 g Chleb żytni razowy(gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Salceson drobiowy<br>80 g Pomidor<br>20 g Salata<br>250 g Herbata               | 50 g Bulka graham (gluten)<br>3 g Masło (laktoza)<br>25 g Wędlina drobiowa | Energia: 2358 kcal<br>Białko: 16,35 %<br>Tłuszcz: 29,10 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,15 g<br>Węglowodany: 54,55 %<br>w tym cukry: 8,45 %<br>Błonnik: 33,67 g<br>Sód: 1972 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>100g Pomidor, rukola<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                                                                    | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)<br>250g Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza)<br>200 g Ziemniaki<br>250g Kompot wieloowocowy                                    | 90 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>70 g Salceson drobiowy<br>80 g Pomidor<br>20 g Salata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier     | 50 g Bulka pszenna (gluten)<br>25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony         | Energia: 2241 kcal<br>Białko: 18,23 %<br>Tłuszcz: 24,27 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,25 g<br>Węglowodany: 57,50 %<br>w tym cukry: 9,32 %<br>Błonnik: 30,76 g<br>Sód: 1938 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>30 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>100g Pomidor, rukola<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                                                                    | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)<br>250g Potrawka z kurczaka z warzywami (gluten, laktoza)<br>200 g Ziemniaki<br>250g Kompot wieloowocowy                                    | 90 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>70 g Salceson drobiowy<br>80 g Pomidor<br>20 g Salata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier     | 50 g Bulka pszenna (gluten)<br>25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony         | Energia: 2241 kcal<br>Białko: 18,23 %<br>Tłuszcz: 24,27 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,25 g<br>Węglowodany: 57,50 %<br>w tym cukry: 9,32 %<br>Błonnik: 30,76 g<br>Sód: 1938 mg |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)<br>70 g Chleb graham (gluten)                                                                                                                                                                                                                                       | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)<br>250g Potrawka z kurczaka z warzywami                                                                                                     | 70 g Chleb żytni razowy(gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>60 g Salceson drobiowy                                                               | 50 g Bulka graham (gluten)<br>25 g Dżem truskawkowy                        | Energia: 1791 kcal<br>Białko: 16,58 %<br>Tłuszcz: 28,14 %                                                                                                                   |

|                                                     |                                                |       |                                                         |       |                                                       |                                   |                             |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 10g                                                 | <b>Miks (laktoza)</b>                          |       | <b>(gluten, laktoza)</b>                                | 80 g  | Pomidor                                               | niskosłodzony                     | Kwasy tł. nasycone: 21,19 g |
| 30 g                                                | Wędlina wieprzowa                              | 200 g | Ziemniaki                                               | 20 g  | Salata                                                |                                   | Węglowodany: 55,28 %        |
| 30 g                                                | <b>Ser biały chudy (laktoza)</b>               | 250g  | Kompot wieloowocowy                                     | 250 g | Herbata                                               |                                   | w tym cukry: 8,12 %         |
| 100g                                                | Ogórek zielony, pomidor                        |       |                                                         |       |                                                       |                                   | Błonnik: 28,56 g            |
| 250g                                                | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>        |       |                                                         |       |                                                       |                                   | Sód: 1914 mg                |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>                         |                                                |       |                                                         |       |                                                       |                                   |                             |
| 250 g                                               | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>  | 450g  | <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>         | 90 g  | <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>                     | 50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> | Energia: 2378 kcal          |
| 90 g                                                | <b>Chleb graham (gluten)</b>                   | 300g  | <b>Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten)</b>           | 10g   | <b>Miks (laktoza)</b>                                 | 25 g <b>Ser biały (laktoza)</b>   | Białko: 18,52 %             |
| 10g                                                 | <b>Miks (laktoza)</b>                          | 200 g | Ziemniaki                                               | 80 g  | Salceson drobiowy                                     |                                   | Tłuszcz: 29,58 %            |
| 40 g                                                | Wędlina wieprzowa                              | 250g  | Kompot wieloowocowy                                     | 80 g  | Pomidor                                               |                                   | Kwasy tł. nasycone: 25,43 g |
| 40 g                                                | <b>Ser żółty (laktoza)</b>                     |       |                                                         | 20 g  | Salata                                                |                                   | Węglowodany: 51,90 %        |
| 100g                                                | Ogórek zielony, pomidor                        |       |                                                         | 250 g | Herbata                                               |                                   | w tym cukry: 9,12 %         |
| 250g                                                | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>        |       |                                                         | 10g   | Cukier                                                |                                   | Błonnik: 32,86 g            |
| 5 g                                                 | Cukier                                         |       |                                                         |       |                                                       |                                   | Sód: 1974 mg                |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>             |                                                |       |                                                         |       |                                                       |                                   |                             |
| 180 g                                               | <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b>      | 450g  | <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>         | 90 g  | Chleb bezglutenowy                                    | 50 g Chleb bezglutenowy           | Energia: 2323 kcal          |
| 110 g                                               | Chleb bezglutenowy                             | 250g  | <b>Fasolka po bretońsku (laktoza)</b>                   | 10g   | <b>Miks (laktoza)</b>                                 | 25 g Dżem truskawkowy             | Białko: 16,25 %             |
| 10g                                                 | <b>Miks (laktoza)</b>                          | 200 g | Ziemniaki                                               | 80 g  | Salceson drobiowy                                     | niskosłodzony                     | Tłuszcz: 29,12 %            |
| 40 g                                                | Wędlina wieprzowa                              | 250g  | Kompot wieloowocowy                                     | 80 g  | Pomidor                                               |                                   | Kwasy tł. nasycone: 24,10 g |
| 30 g                                                | <b>Ser żółty (laktoza)</b>                     |       |                                                         | 20 g  | Salata                                                |                                   | Węglowodany: 54,63 %        |
| 100g                                                | Ogórek zielony, pomidor                        |       |                                                         | 250 g | Herbata                                               |                                   | w tym cukry: 9,31 %         |
| 250g                                                | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>        |       |                                                         | 10g   | Cukier                                                |                                   | Błonnik: 33,50 g            |
| 5 g                                                 | Cukier                                         |       |                                                         |       |                                                       |                                   | Sód: 1965 mg                |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b> |                                                |       |                                                         |       |                                                       |                                   |                             |
| 180 g                                               | <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b> | 450g  | <b>Zupa pomidorowa niezabielana (gluten, seler)</b>     | 90 g  | <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>                     | 50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> | Energia: 2313 kcal          |
| 110 g                                               | <b>Chleb graham (gluten)</b>                   | 250g  | <b>Fasolka po bretońsku (gluten)</b>                    | 10g   | Margaryna roślinna                                    | 25 g Dżem truskawkowy             | Białko: 16,12 %             |
| 10g                                                 | Margaryna roślinna                             | 200 g | Ziemniaki                                               | 80 g  | Salceson drobiowy                                     | niskosłodzony                     | Tłuszcz: 29,03 %            |
| 70 g                                                | Wędlina wieprzowa                              | 250g  | Kompot wieloowocowy                                     | 80 g  | Pomidor                                               |                                   | Kwasy tł. nasycone: 23,43 g |
| 100g                                                | Ogórek zielony, pomidor                        |       |                                                         | 20 g  | Salata                                                |                                   | Węglowodany: 54,85 %        |
| 250g                                                | Kawa zbożowa                                   |       |                                                         | 250 g | Herbata                                               |                                   | w tym cukry: 9,30 %         |
| 5 g                                                 | Cukier                                         |       |                                                         | 10g   | Cukier                                                |                                   | Błonnik: 33,50 g            |
|                                                     |                                                |       |                                                         |       |                                                       |                                   | Sód: 1963 mg                |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>  |                                                |       |                                                         |       |                                                       |                                   |                             |
| 180 g                                               | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>  | 450g  | <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>         | 90 g  | <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>                     | 50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> | Energia: 2305 kcal          |
| 110 g                                               | <b>Chleb graham (gluten)</b>                   | 250g  | <b>Fasolka po bretońsku bezmięśna (laktoza, gluten)</b> | 10g   | <b>Miks (laktoza)</b>                                 | 25 g Dżem truskawkowy             | Białko: 16,57 %             |
| 10g                                                 | <b>Miks (laktoza)</b>                          | 200 g | Ziemniaki                                               | 80 g  | <b>Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)</b> | niskosłodzony                     | Tłuszcz: 29,24 %            |
| 30 g                                                | <b>Ser żółty (laktoza)</b>                     | 250g  | Kompot wieloowocowy                                     | 80 g  | Pomidor                                               |                                   | Kwasy tł. nasycone: 24,35 g |
| 50 g                                                | <b>Jajko gotowane (jaja)</b>                   |       |                                                         | 20 g  | Salata                                                |                                   | Węglowodany: 54,19 %        |
| 100g                                                | Ogórek zielony, pomidor                        |       |                                                         | 250 g | Herbata                                               |                                   | w tym cukry: 9,25 %         |
| 250g                                                | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>        |       |                                                         | 10g   | Cukier                                                |                                   | Błonnik: 33,59 g            |
| 5 g                                                 | Cukier                                         |       |                                                         |       |                                                       |                                   | Sód: 1965 mg                |

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 17.03.2025

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

| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                             |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>60 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Mięks (laktoza)<br>30 g Wędlna wieprzowa<br>30 g Wędlna drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                    | 350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten)<br>100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka gotowana<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                      | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Mięks (laktoza)<br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Kefir (laktoza)                                                        | Energia: 2159 kcal<br>Białko: 15,83 %<br>Tłuszcz: 24,97 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,03 g<br>Węglowodany: 59,20 %<br>w tym cukry: 9,05 %<br>Błonnik: 14,98 g<br>Sód: 1902 mg |  |  |
| DIETA PĄPKOWATA                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                             |  |  |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>60 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Mięks (laktoza)<br>30 g Wędlna wieprzowa<br>30 g Wędlna drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                    | 350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten)<br>100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem gotowana<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy          | 70 g Chleb pszenny (gluten)<br>10 g Mięks (laktoza)<br>30 g Szynka drobiowa<br>40 g Ser biały chudy (laktoza)<br>100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Kefir (laktoza)                                                        | Energia: 2159 kcal<br>Białko: 15,83 %<br>Tłuszcz: 24,97 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,03 g<br>Węglowodany: 59,20 %<br>w tym cukry: 9,05 %<br>Błonnik: 14,98 g<br>Sód: 1902 mg |  |  |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                             |  |  |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>30 g Wędlna wieprzowa<br>30 g Wędlna drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                                               | 350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten)<br>100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)<br>150 g Ziemniaki<br>120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 50 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>30 g Szynka wieprzowa<br>30 g Ser biały (laktoza)<br>70 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata                | 30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>20 g Wędlna drobiowa<br>30 g Pomidor     | Energia: 1765 kcal<br>Białko: 16,33 %<br>Tłuszcz: 29,18 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,13 g<br>Węglowodany: 54,49 %<br>w tym cukry: 9,37 %<br>Błonnik: 28,13 g<br>Sód: 1825 mg |  |  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                             |  |  |
| 200 g Ryż na mleku (laktoza)<br>70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlna wieprzowa<br>40 g Wędlna drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier | 450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza, gluten)<br>160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja)<br>160 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)<br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy          | 70 g Chleb graham (gluten)<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>40 g Szynka wieprzowa<br>30 g Ser biały (laktoza)<br>100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>30 g Ser żółty (laktoza)<br>30 g Pomidor | Energia: 2254 kcal<br>Białko: 18,47 %<br>Tłuszcz: 27,65 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,78 g<br>Węglowodany: 53,88 %<br>w tym cukry: 8,97 %<br>Błonnik: 34,34 g<br>Sód: 1899 mg |  |  |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                             |  |  |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlna wieprzowa<br>40 g Wędlna drobiowa                                                                                       | 450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)<br>120g Kotlet mielony (laktoza, jaja)<br>200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem gotowana                                                                       | 70 g Chleb bezglutenowy<br>10 g Masło ekstra(laktoza)<br>30 g Szynka wieprzowa<br>30 g Ser biały (laktoza)<br>100 g Salátka warzywna                                                                         | 30 g Chleb bezglutenowy<br>20 g Ser żółty (laktoza)<br>30 g Pomidor          | Energia: 2276 kcal<br>Białko: 15,41 %<br>Tłuszcz: 28,11 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,05 g<br>Węglowodany: 56,48 %                                                            |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100g Ogórek zielony<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                                                                                                                                                     | 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                                                                                                                                                                                      | z winegretem<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                                                                                                |                                                                                            | w tym cukry: 9,17 %<br>Błonnik: 34,05 g<br>Sód: 1894 mg                                                                                                                     |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Ryż na mleku roślinnym<br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym<br>5 g Cukier   | 450g <b>Barszcz czerwony niezabielany (gluten)</b><br>120g <b>Kotlet mielony (gluten, jaja)</b><br>200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem gotowana<br><br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy                                                                    | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Margaryna roślinna</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>30 g Szynka drobiowa<br>100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b><br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>20 g Wędlina drobiowa<br>30 g Pomidor           | Energia: 2267 kcal<br>Białko: 15,04 %<br>Tłuszcz: 28,03 %<br>Kwasy tł. nasycone: 22,42 g<br>Węglowodany: 56,93 %<br>w tym cukry: 9,04 %<br>Błonnik: 33,55 g<br>Sód: 1883 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>70 g <b>Mozarella (laktoza)</b><br>100g Ogórek zielony<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier | 450g <b>Barszcz czerwony zabielany (laktoza, gluten)</b><br>120g <b>Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja)</b><br>200 g Ziemniaki<br>150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b><br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>70 g <b>Tofu (soja)</b><br>100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b><br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                    | 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>30 g Pomidor | Energia: 2274 kcal<br>Białko: 15,05 %<br>Tłuszcz: 28,07 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,07 g<br>Węglowodany: 56,88 %<br>w tym cukry: 9,03 %<br>Błonnik: 32,14 g<br>Sód: 1889 mg |
| * Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                                             |

Wtorek 18.03.2025

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                          | OBIAD<br>PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                               | KOLACJA NOCNA                                                                                 | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                       | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                                 | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Ogórek zielony | Energia: 2314 kcal<br>Białko: 15,8 %<br>Tłuszcz: 29,15 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,65 g<br>Węglowodany: 55,05 %<br>w tym cukry: 9,23 %<br>Błonnik: 33,15 g<br>Sód: 1876 mg |
| <b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>II ŚNIADANIE<br>120 g Nektarynka | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek<br>PODWIECZOREK<br>200 g <b>Kefir (laktoza)</b> | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata               | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Ogórek zielony | Energia: 2381 kcal<br>Białko: 16,1 %<br>Tłuszcz: 29,07 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,89 g<br>Węglowodany: 54,83 %<br>w tym cukry: 8,92 %<br>Błonnik: 33,27 g<br>Sód: 1879 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                            | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                                 | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>                 | Energia: 2301 kcal<br>Białko: 16,4 %<br>Tłuszcz: 24,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,93 g<br>Węglowodany: 59,43 %<br>w tym cukry: 9,20 %<br>Błonnik: 33,04 g<br>Sód: 1878 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                            | 450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek                                                 | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>20 g <b>Ser śmietankowy (laktoza)</b>                   | Energia: 2301 kcal<br>Białko: 16,4 %<br>Tłuszcz: 24,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,93 g<br>Węglowodany: 59,43 %<br>w tym cukry: 9,20 %<br>Błonnik: 33,04 g<br>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)       | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2214 kcal          |  |
| 70 g Chleb pszenny (gluten)                                                              | 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) | 10g Miks (laktoza)               |                                  | Białko: 16,61 %             |  |
| 10g Miks (laktoza)                                                                       | 120 g Ziemniaki                             | 30 g Szynka wieprzowa            |                                  | Tłuszcz: 24,03 %            |  |
| 80 g Parówki                                                                             | 150 g Buraczki                              | 40 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 20,54 g |  |
| 90g Pomidor                                                                              | 250g Kompot z jabłek                        | 100 g Warzywa gotowane           |                                  | Węglowodany: 59,36 %        |  |
| 10g Roszponka                                                                            |                                             | 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 koperkowa (gluten, laktoza)       | 70g Chleb pszenny (gluten)       | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2214 kcal          |  |
| 70 g Chleb pszenny (gluten)                                                              | 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) | 10g Miks (laktoza)               |                                  | Białko: 16,61 %             |  |
| 10g Miks (laktoza)                                                                       | 120 g Ziemniaki                             | 30 g Szynka wieprzowa            |                                  | Tłuszcz: 24,03 %            |  |
| 80 g Parówki                                                                             | 150 g Buraczki                              | 40 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 20,54 g |  |
| 90g Pomidor                                                                              | 250g Kompot z jabłek                        | 100 g Warzywa gotowane           |                                  | Węglowodany: 59,36 %        |  |
| 10g Roszponka                                                                            |                                             | 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)                                                         | 300g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)       | 70g Chleb słonecznikowy (gluten) | 35 g Chleb graham (gluten)       | Energia: 1756 kcal          |  |
| 10g Miks (laktoza)                                                                       | 120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) | 10g Miks (laktoza)               | 20 g Ser topiony (laktoza)       | Białko: 15,9 %              |  |
| 80 g Parówki                                                                             | 150 g Kasza jęczmienna (gluten)             | 30 g Szynka wieprzowa            | 10 g Ogórek zielony              | Tłuszcz: 28,73 %            |  |
| 90g Pomidor                                                                              | 150 g Buraczki                              | 30 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 19,61 g |  |
| 10g Roszponka                                                                            | 250g Kompot z jabłek                        | 70 g Papryka                     |                                  | Węglowodany: 55,37 %        |  |
| 10g Ketchup                                                                              |                                             | 30 g Sałata                      |                                  | w tym cukry: 8,95 %         |  |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                                                    |                                             | 250 g Herbata                    |                                  | Błonnik: 28,18 g            |  |
|                                                                                          |                                             |                                  |                                  | Sód: 1775 mg                |  |
| DIETA BOGATOBIALKOWA                                                                     |                                             |                                  |                                  |                             |  |
| 240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)                                          | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)       | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) | 35 g Chleb graham (gluten)       | Energia: 2336 kcal          |  |
| 90 g Chleb żytni razowy (gluten)                                                         | 170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) | 10g Miks (laktoza)               | 20 g Ser topiony (laktoza)       | Białko: 18,6 %              |  |
| 10g Miks (laktoza)                                                                       | 160 g Kasza jęczmienna (gluten)             | 40 g Szynka wieprzowa            | 10 g Ogórek zielony              | Tłuszcz: 28,05 %            |  |
| 100 g Parówki                                                                            | 150 g Buraczki                              | 40 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 23,60 g |  |
| 90g Pomidor                                                                              | 250g Kompot z jabłek                        | 70 g Papryka                     |                                  | Węglowodany: 53,35 %        |  |
| 10g Roszponka                                                                            | 200g Kefir (laktoza)                        | 30 g Sałata                      |                                  | 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 koperkowa (laktoza)               | 90g Chleb bezglutenowy           | 35 g Chleb bezglutenowy          | Energia: 2328 kcal          |  |
| 110 g Chleb bezglutenowy                                                                 | 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza)         | 10g Miks (laktoza)               | 20 g Ser topiony (laktoza)       | Białko: 15,83 %             |  |
| 10g Miks (laktoza)                                                                       | 180 g Ziemniaki                             | 30 g Szynka wieprzowa            | 10 g Ogórek zielony              | Tłuszcz: 29,13 %            |  |
| 80 g Parówki                                                                             | 150 g Buraczki                              | 40 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 24,61 g |  |
|                                                                                          | 250g Kompot z jabłek                        | 70 g Papryka                     |                                  | Węglowodany: 55,04 %        |  |

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

Środa 19.03.2025

| 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)         | Energia: 2285 kcal          |
| 110 g                                                                                    | Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 150g         | Udko z kurczaka pieczone                                  | 10g   | Miks (laktoza)              | 30 g  | Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | Białko: 15,62 %             |
| 10g                                                                                      | Miks (laktoza)                                    | 170 g        | Ziemniaki z masłem (laktoza)                              | 80 g  | Wędlina z piersi kurczaka   |       |                                    | Tłuszcz: 29,42 %            |
| 80 g                                                                                     | Pasztet pieczony                                  | 150 g        | Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) | 70 g  | Pomidor                     |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 25,38 g |
| 100g                                                                                     | Ogórek kwaszony                                   |              |                                                           | 30 g  | Sałata                      |       |                                    | Węglowodany: 54,96 %        |
| 250g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                  | 250g         | Kompot wieloowocowy                                       | 250 g | Herbata                     |       |                                    | w tym cukry: 9,29 %         |
| 10 g                                                                                     | Cukier                                            |              |                                                           | 10g   | Cukier                      |       |                                    | 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)         | Energia: 2293 kcal          |
| 110 g                                                                                    | Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 150g         | Udko z kurczaka pieczone                                  | 10g   | Miks (laktoza)              |       |                                    | Białko: 15,99 %             |
| 10g                                                                                      | Miks (laktoza)                                    | 170 g        | Ziemniaki z masłem (laktoza)                              | 80 g  | Wędlina z piersi kurczaka   |       |                                    | Tłuszcz: 29,21 %            |
| 80 g                                                                                     | Pasztet pieczony                                  | 150 g        | Surówka z selera z jogurtem (laktoza, seler)              | 70 g  | Pomidor                     |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 25,47 g |
| 100g                                                                                     | Ogórek kwaszony                                   | 250g         | Kompot wieloowocowy                                       | 30 g  | Sałata                      |       |                                    | Węglowodany: 54,8 %         |
| 250g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                  |              |                                                           | 250 g | Herbata                     |       |                                    | w tym cukry: 8,42 %         |
| II ŚNIADANIE                                                                             |                                                   | PODWIECZOREK |                                                           |       |                             |       |                                    | Błonnik: 32,07 g            |
| 30 g                                                                                     | Wafel ryżowy                                      | 150 g        | Jabłko                                                    |       |                             |       |                                    | Sód: 1983 mg                |
| 20 g                                                                                     | Ser topiony (laktoza)                             |              |                                                           |       |                             |       |                                    |                             |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                       |                                                   |              |                                                           |       |                             |       |                                    |                             |
| 180 g                                                                                    | Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)            | 450g         | Zupa jarzynowa (laktoza)                                  | 90g   | Chleb pszenny (gluten)      | 150 g | Jogurt naturalny (laktoza)         | Energia: 2251 kcal          |
| 110 g                                                                                    | Chleb pszenny (gluten)                            | 150g         | Udko z kurczaka pieczone                                  | 10g   | Miks (laktoza)              | 30 g  | Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | Białko: 16,14 %             |
| 10g                                                                                      | Miks (laktoza)                                    | 170 g        | Ziemniaki z masłem (laktoza)                              | 70 g  | Wędlina z piersi kurczaka   |       |                                    | Tłuszcz: 25,02 %            |
| 70 g                                                                                     | Pasztet pieczony                                  | 150 g        | Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) | 70 g  | Pomidor                     |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 21,11 g |
| 100g                                                                                     | Pomidor                                           | 250g         | Kompot wieloowocowy                                       | 30 g  | Sałata                      |       |                                    | Węglowodany: 58,84 %        |
| 250g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                  |              |                                                           | 250 g | Herbata                     |       |                                    | w tym cukry: 9,15 %         |
| 10 g                                                                                     | Cukier                                            |              |                                                           | 10g   | Cukier                      |       |                                    | 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)         | Energia: 2251 kcal          |
| 110 g                                                                                    | Chleb pszenny (gluten)                            | 150g         | Udko z kurczaka pieczone                                  | 10g   | Miks (laktoza)              | 30 g  | Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | Białko: 16,14 %             |
| 10g                                                                                      | Miks (laktoza)                                    | 170 g        | Ziemniaki z masłem (laktoza)                              | 70 g  | Wędlina z piersi kurczaka   |       |                                    | Tłuszcz: 25,02 %            |
| 70 g                                                                                     | Pasztet pieczony                                  | 150 g        | Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) | 70 g  | Pomidor                     |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 21,11 g |
| 100g                                                                                     | Pomidor                                           | 250g         | Kompot wieloowocowy                                       | 30 g  | Sałata                      |       |                                    | Węglowodany: 58,84 %        |
| 250g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                  |              |                                                           | 250 g | Herbata                     |       |                                    | w tym cukry: 9,15 %         |
| 10 g                                                                                     | Cukier                                            |              |                                                           | 10g   | Cukier                      |       |                                    | 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                    | Energia: 2191 kcal          |
|                                                                                          |                                                   | 150g         | Udko z kurczaka pieczone                                  | 10g   | Miks (laktoza)              | 30 g  | Herbatniki (gluten,                | Białko: 16,52 %             |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70 g<br>10g<br>70 g<br>100g<br>250g<br>10 g                   | <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br><b>Miks (laktoza)</b><br>Paszтет pieczony<br>Pomidor<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>Cukier                                                                                     | 170 g<br>150 g<br><br>250g                         | <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br><b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b><br>Kompot wieloowocowy                                                                                                     | 70 g<br>70 g<br>30 g<br>250 g<br>10g                | Wędlina z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata<br>Cukier                                                                | <b>laktoza, jaja)</b>                                                                           | Tłuszcz: 25,34 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,10 g<br>Węglowodany: 58,14 %<br>w tym cukry: 9,12 %<br>Błonnik: 14,91 g<br>Sód: 1980 mg                                             |
| <b>DIETA PAPKOWATA</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 120 g<br><br>70 g<br>10g<br>70 g<br>100g<br>250g<br>10 g      | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br><b>Chleb pszenny (gluten)</b><br><b>Miks (laktoza)</b><br>Paszтет pieczony<br>Pomidor<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>Cukier                                    | 450g<br>150g<br>170 g<br>150 g<br><br>250g         | <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b><br>Udko z kurczaka pieczone<br><b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br><b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b><br>Kompot wieloowocowy                                      | 70g<br>10g<br>70 g<br>70 g<br>30 g<br>250 g<br>10g  | <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br><b>Miks (laktoza)</b><br>Wędlina z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata<br>Cukier      | 150 g<br>30 g<br><b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>                                      | Energia: 2191 kcal<br>Białko: 16,52 %<br>Tłuszcz: 25,34 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,10 g<br>Węglowodany: 58,14 %<br>w tym cukry: 9,12 %<br>Błonnik: 14,91 g<br>Sód: 1980 mg    |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 150 g<br><br>70 g<br><br>10g<br>60 g<br>100g<br>250g          | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br><b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b><br><b>Miks (laktoza)</b><br>Paszтет pieczony<br>Ogórek kwaszony<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>           | 350g<br>100g<br>120 g<br>120 g<br><br>250g         | <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b><br>Udko z kurczaka pieczone<br><b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br><b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b><br>Kompot wieloowocowy                                      | 70g<br>10g<br>60 g<br>70 g<br>30 g<br>250 g         | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br><b>Miks (laktoza)</b><br>Wędlina z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata           | 150 g<br><b>Jogurt naturalny (laktoza)</b><br>30 g<br><b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b> | Energia: 1765 kcal<br>Białko: 15,82 %<br>Tłuszcz: 28,37 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,07 g<br>Węglowodany: 55,81 %<br>w tym cukry: 8,34 %<br>Błonnik: 28,43 g<br>Sód: 1891 mg    |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 200 g<br><br>90 g<br><br>10g<br>100 g<br>100g<br>250g<br>10 g | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br><b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b><br><b>Miks (laktoza)</b><br>Paszтет pieczony<br>Ogórek kwaszony<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>Cukier | 450g<br>180g<br>150 g<br>150 g<br><br>150g<br>250g | <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b><br>Udko z kurczaka pieczone<br><b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br><b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b><br><b>Jogurt naturalny (laktoza)</b><br>Kompot wieloowocowy | 90g<br>10g<br>80 g<br>70 g<br>30 g<br>250 g<br>10g  | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br><b>Miks (laktoza)</b><br>Wędlina z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata<br>Cukier | 250 g<br><b>Serek wiejski (laktoza)</b>                                                         | Energia: 2376 kcal<br>Białko: 18,84 %<br>Tłuszcz: 29,06 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,15 g<br>Węglowodany: 52,1 %<br><br>w tym cukry: 9,08 %<br>Błonnik: 32,13 g<br>Sód: 1990 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 110 g<br>10g<br>80 g<br>100g<br>250g<br>10 g                  | Chleb bezglutenowy<br><b>Miks (laktoza)</b><br>Paszтет pieczony<br>Ogórek kwaszony<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>Cukier                                                                                        | 450g<br>150g<br>170 g<br>150 g<br><br>250g         | <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b><br>Udko z kurczaka pieczone<br><b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br><b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b><br>Kompot wieloowocowy                                      | 110g<br>10g<br>80 g<br>70 g<br>30 g<br>250 g<br>10g | Chleb bezglutenowy<br><b>Miks (laktoza)</b><br>Wędlina z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata<br>Cukier                 | 150 g<br><b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>                                                      | Energia: 2132 kcal<br>Białko: 15,03 %<br>Tłuszcz: 29,81 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,31 g<br>Węglowodany: 55,16 %<br>w tym cukry: 9,01 %<br>Błonnik: 32,43 g<br>Sód: 1983 mg    |

|                                                      |                                                   |       |                                                           |       |                             |       |                                    |                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|------------------------------------|-----------------------------|
|                                                      |                                                   |       |                                                           |       |                             |       |                                    |                             |
| 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          |
| 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                                                 | Pasztet pieczony                                  | 150 g | Surówka z selera z rodzynkami (seler)                     | 70 g  | Pomidor                     |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 23,84 g |
| 100g                                                 | Ogórek kwaszony                                   | 250g  | Kompot wieloowocowy                                       | 30 g  | Salata                      |       |                                    | 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  | Zupa jarzynowa (laktoza)                                  | 110g  | Chleb żytni razowy (gluten) | 150 g | Jogurt naturalny (laktoza)         | Energia: 2345 kcal          |
| 110 g                                                | Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 120g  | Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)                  | 10g   | Miks (laktoza)              | 30 g  | Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | Białko: 16,11 %             |
| 10g                                                  | Miks (laktoza)                                    | 170 g | Ziemniaki z masłem (laktoza)                              | 80 g  | Ser żółtły                  |       |                                    | Tłuszcz: 29,81 %            |
| 80 g                                                 | Ser biały (laktoza)                               | 150 g | Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler) | 70 g  | Pomidor                     |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 26,92 g |
| 100g                                                 | Ogórek kwaszony                                   | 250g  | Kompot wieloowocowy                                       | 30 g  | Salata                      |       |                                    | 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 wytłuszczzona zostały zaznaczone alergeny |                                                   |       |                                                           |       |                             |       |                                    |                             |

Czwartek 20.03.2025

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

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 g Ser biały w plastrach (laktoza)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)                                                                                                                 | 250g Kompot wieloowocowy                                                                                                               | 70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                                                                                                              |                                                                                   | Węglowodany: 53,36 %<br>w tym cukry: 8,55 %<br>Błonnik: 30,81 g<br>Sód: 1881 mg                                                                                             |
| <b>DIETA BOGATOBIĄŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| 200 g Ryż na mleku (laktoza)<br>90 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>90 g Ser żółty (laktoza)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                     | 450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)<br>420g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)<br>250g Kompot wieloowocowy      | 90g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>90 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier               | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>10 g Otręby pszenne (gluten)<br>100 g Gruszka | Energia: 2258 kcal<br>Białko: 18,78 %<br>Tłuszcz: 29,83 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,87 g<br>Węglowodany: 51,39 %<br>w tym cukry: 9,27 %<br>Błonnik: 36,33 g<br>Sód: 1983 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)<br>70 g Ser żółty (laktoza)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                             | 450g Zupa ziemniaczana (laktoza)<br>400g Makaron bezglutenowy z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)<br>250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb bezglutenowy<br>10g Miks (laktoza)<br>70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier                 | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>100 g Gruszka                                 | Energia: 2176 kcal<br>Białko: 15,65 %<br>Tłuszcz: 29,54 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,32 g<br>Węglowodany: 54,81 %<br>w tym cukry: 9,16 %<br>Błonnik: 36,02 g<br>Sód: 1980 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Ryż na mleku roślinnym<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Margaryna roślinna<br>70 g Makreła w sosie pomidorowym (ryba)<br>80g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym<br>5 g Cukier | 450g Zupa ziemniaczana (gluten)<br>400g Makaron ze szpinakiem (gluten, jaja)<br>250g Kompot wieloowocowy                               | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Margaryna roślinna<br>70 g Jajko gotowane (jaja)<br>10 g Majonez (jaja)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 200 g Gruszka                                                                     | Energia: 2112 kcal<br>Białko: 15,07 %<br>Tłuszcz: 29,54 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,02 g<br>Węglowodany: 55,39 %<br>w tym cukry: 9,52 %<br>Błonnik: 35,81 g<br>Sód: 1982 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| 150 g Ryż na mleku (gluten)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>80 g Ser żółty (laktoza)<br>70g Pomidor<br>20 g Sałata<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier                     | 450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)<br>400g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)<br>250g Kompot wieloowocowy      | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier              | 150 g Jogurt naturalny (laktoza)<br>10 g Otręby pszenne (gluten)<br>100 g Gruszka | Energia: 2152 kcal<br>Białko: 15,43 %<br>Tłuszcz: 29,13 %<br>Kwasy tł. nasycone: 22,13 g<br>Węglowodany: 55,44 %<br>w tym cukry: 9,38 %<br>Błonnik: 35,80 g<br>Sód: 1972 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                             |

Piątek 21.03.2025

