

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten, laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten, laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	350g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g

40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 100g Kielbasa gotowana 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 160g Kielbasa z cebulką 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten, laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza) 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa	450g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 %

40 g Wędlina drobiowa		winegretem (gluten, jaja)		w tym cukry: 9,51 %
100g Ogórek zielony, rzodkiewka		250 g Herbata		Błonnik: 34,68 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		Sód: 1991 mg
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	130g Gulasz warzywny	10 g Miks(laktoza)		Białko: 17,23 %
10g Miks (laktoza)	200 g Ziemniaki	30 g Ser tofu (soja)		Tłuszcz: 29,03 %
80 g Twarożek z papryką (laktoza)	170 g Buraczki	40 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 21,54 g
100g Ogórek zielony, rzodkiewka	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Węglowodany: 53,74 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,43 %
5 g Cukier		5 g Cukier		Błonnik: 35,04 g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen				

Sobota 12.04.2025

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

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

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

Niedziela 13.04.2025

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

10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami 70 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	100 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450 g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna	450 g Barszcz biały nie zabieleny z ziemniakami (gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka	120 g Mandarynki	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g

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

Poniedziałek 14.04.2025

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

10 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)	70g	Chleb pszenny (gluten)
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Kotlet drobiowy sute	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Warzywa gotowane	70 g	Pomidor
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Pomidor			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
10 g	Cukier				
DIETA PAKOWATA					
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)	70g	Chleb pszenny (gluten)
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Kotlet drobiowy sute	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Warzywa gotowane	70 g	Pomidor
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Pomidor			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
10 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g	Kotlet drobiowy (laktoza, gluten, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ziemniaki (laktoza)	60 g	Wędlina z piersi kurczaka
30 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Warzywa gotowane	70 g	Pomidor
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Papryka konserwowa			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Kotlet drobiowy (laktoza, gluten, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor
30g	Ser topiony (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Papryka konserwowa			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
10 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa pieczarkowa (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Kotlet drobiowy sute	10g	Masło ekstra(laktoza)
50 g	Pasta ze szprotek	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka

Energia: 2191 kcal
 Białko: 16,52 %
 Tłuszcz: 25,34 %
 Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
 Węglowodany: 58,14 %
 w tym cukry: 9,12 %
 Błonnik: 14,91 g
 Sód: 1980 mg

Energia: 2191 kcal
 Białko: 16,52 %
 Tłuszcz: 25,34 %
 Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
 Węglowodany: 58,14 %
 w tym cukry: 9,12 %
 Błonnik: 14,91 g
 Sód: 1980 mg

Energia: 1765 kcal
 Białko: 15,82 %
 Tłuszcz: 28,37 %
 Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
 Węglowodany: 55,81 %
 w tym cukry: 8,34 %
 Błonnik: 28,43 g
 Sód: 1891 mg

Energia: 2376 kcal
 Białko: 18,84 %
 Tłuszcz: 29,06 %
 Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
 Węglowodany: 52,1 %
 w tym cukry: 9,08 %
 Błonnik: 32,13 g
 Sód: 1990 mg

Energia: 2132 kcal
 Białko: 15,03 %
 Tłuszcz: 29,81 %

30g 100g 250g 10 g	(laktoza, ryby) Ser topiony (laktoza) Papryka konserwowa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	150 g 250g	Surówka szwedzka Kompot wieloowocowy	70 g 30 g 250 g 10g	Pomidor Sałata Herbata Cukier		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
180 g 110 g 10g 80 g 100g 250g 10 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) Margaryna roślinna Pasta ze szprotek (ryby) Papryka konserwowa Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym Cukier	450g 120g 170 g 150 g 250g	Zupa pieczarkowa niezabielana (laktoza, gluten) Kotlet drobiowy (gluten, jaja) Ziemniaki Surówka szwedzka Kompot wieloowocowy	110g 10g 80 g 70 g 30 g 250 g 10g	Chleb żytni razowy (gluten) Margaryna roślinna Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Sałata Herbata Cukier	150 g	Jabłko Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
180 g 110 g 10g 50 g 30g 100g 250g 10 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) Masło ekstra (laktoza) Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) Ser topiony (laktoza) Papryka konserwowa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 170 g 150 g 250g	Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja) Ziemniaki (laktoza) Surówka szwedzka Kompot wieloowocowy	110g 10g 80 g 70 g 30 g 250 g 10g	Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra(laktoza) Ser żółty Pomidor Sałata Herbata Cukier	150 g	Jabłko Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Wtorek 15.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku	450g Zupa selerowa (gluten,	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2214 kcal

70 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	150g laktoza) Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek			
DIETA PAPOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	70g Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier		
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) Miks (laktoza)	300g Zupa selerowa (gluten, laktoza) Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	70g Chleb słonecznikowy (gluten) Miks (laktoza)	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg
80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	30 g Szynka wieprzowa 30 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) Chleb żytni razowy (gluten)	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) Miks (laktoza)	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg
10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek 200g Kefir (laktoza)	40 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) Chleb bezglutenowy	450g Zupa selerowa (laktoza) Sztuka mięsa w sosie (laktoza)	90g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza)	35 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		

5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
200 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa selerowa niezabielana (gluten)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Sztuka mięsa w sosie (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Roszonka			30 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
200 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa selerowa (gluten, laktoza)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser tofu grillowany (soja)	10g	Miks laktoza)
10g	Miks (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)
80 g	Parówki sojowe (soja)	150 g	Buraczki	70 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	30 g	Salata
10g	Roszonka			250 g	Herbata
10g	Ketchup			10g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 16.04.2025

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

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

Czwartek 17.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem chudym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Ser biały w plastrach (laktoza) 80g Pomidor	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 %

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

Piątek 18.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż brązowy z jabłkami bez cukru 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 300g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g

40 g Ser biały chudy (laktoza)	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	i winegretem (gluten, jaja)		Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
40 g Wędlina drobiowa			250 g Herbata		
100g Pomidor			5 g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
DIETA PAPKOWATA					
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)	70 g Chleb pszenny (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	300g	Ryż z jabłkami	10 g Miś (laktoza)		Białko: 18,35 %
10g Miś (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 24,94 %
40 g Ser biały chudy (laktoza)	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Kwasy tł. nasycone: 21,12 g
40 g Wędlina drobiowa			250 g Herbata		Węglowodany: 56,71 %
100g Pomidor			5 g Cukier		w tym cukry: 9,75 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					Błonnik: 15,02 g
5 g Cukier					Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	250g	Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal
10g Masło ekstra (laktoza)			10 g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 17,58 %
30 g Ser biały (laktoza)	250g	Ryż z jabłkami	50 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,03 %
30 g Wędlina drobiowa	100 g	Jogurt naturalny (laktoza)	100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Kwasy tł. nasycone: 20,58 g
100g Ogórek zielony, rzodkiewka	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g Herbata		Węglowodany: 53,39 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					w tym cukry: 9,02 %
					Błonnik: 29,19 g
					Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	30 g Chleb żytni razowy (gluten)	Energia: 2354 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Ryż z jabłkami	10 g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 18,65 %
10g Masło ekstra (laktoza)	250 g	Jogurt naturalny (laktoza)	90 g Szynka wieprzowa	30 g Ser topiony (laktoza)	Tłuszcz: 29,01 %
40 g Wędlina wieprzowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Kwasy tł. nasycone: 24,86 g
40 g Ser biały (laktoza)			250 g Herbata		Węglowodany: 52,34 %
100g Ogórek zielony, rzodkiewka			5 g Cukier		w tym cukry: 9,28 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					Błonnik: 35,23 g
5 g Cukier					Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
200 g Mleko (laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza)	70 g Chleb bezglutenowy	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal
110 g Chleb bezglutenowy			10 g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 17,12 %
10g Masło ekstra (laktoza)	350g	Ryż z jabłkami	70 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,12 %
40 g Wędlina wieprzowa	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja)		Kwasy tł. nasycone: 24,46 g
40 g Ser biały (laktoza)	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g Herbata		Węglowodany: 53,76 %
100g Ogórek zielony, rzodkiewka			5 g Cukier		w tym cukry: 9,48 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					Błonnik: 34,62 g
5 g Cukier					Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana z ziemniakami (gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)			10 g Margaryna roślinna		Białko: 17,05 %
10g Margaryna roślinna	350g	Ryż z jabłkami	30 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,18 %
40 g Wędlina wieprzowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser tofu (soja)		Kwasy tł. nasycone: 24,58 g
40 g Wędlina drobiowa			100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Węglowodany: 53,77 %
					w tym cukry: 9,51 %

100g	Ogórek zielony, rzodkiewka			250 g	Herbata		Błonnik: 34,68 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			5 g	Cukier		Sód: 1991 mg
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Energia: 2275 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Ryż z jabłkami	10 g	Masło ekstra(laktoza)		Białko: 17,23 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	30 g	Ser tofu (soja)		Tłuszcz: 29,03 %
80 g	Twarożek z papryką (laktoza)	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g	Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 21,54 g
100g	Ogórek zielony, rzodkiewka			100 g	Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Węglowodany: 53,74 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,43 %
5 g	Cukier			5 g	Cukier		Błonnik: 35,04 g
							Sód: 1987 mg
* Czcionka wytłuszczona zostały zaznaczone alergeny							

Sobota 19.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100 g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2458 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30g Chleb graham (gluten) 20g Wędlina drobiowa	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 5g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100 g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2487 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miś (laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100 g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miś roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miś (laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100 g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2396 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miś roślinny	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miś (laktoza)	100 g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 %

60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	laktoza)	Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	100 g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 80g Schab ze śliwką 150 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	100 g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina z indyka 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	500g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 150g Schab ze śliwką 160 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina z indyka 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (laktoza) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	100 g Salatka makaronowa (jaja, laktoza) z makaronem bezglutenowym	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny	450g Żurek z białą kielbasą (gluten)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna	150 g Salatka makaronowa z oliwą	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 %

60 g	Jajko gotowane (jaja)	120g	Schab ze śliwką	80 g	Szynka drobiowa	(gluten, jaja)	Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
30 g	Wędlina z indyka	180 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor , rzodkiewka		
70g	Papryka	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata		
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	100 g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g	Masło ekstra (laktoza)		
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	80 g	Mozarella (laktoza)		
30 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pomidor, rzodkiewka		
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						
5 g	Cukier						
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Niedziela 20.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 10 g Majonez (jaja) 20 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Salatką jarzynowa (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2343 kcal Białko: 16,2 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,62 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1875 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 10 g Majonez (jaja) 20 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Serek topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	100 g Salatką jarzynowa (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2367 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 25,52 g Węglowodany: 54,50 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Salatką jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Salatką jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	80 g Salatką jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 %

10g Miks (laktoza)	120g Kotlet z kurczaka soute	40g Szynka wieprzowa	30g Chleb pszenny (gluten)	Tłuszcz: 25,12 %
60g Białko z jaja gotowane (jaja)	180g Ziemniaki	30g Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
20g Wędlina	150g Surówka wiosenna z oliwą	100g Szpinak duszony		Węglowodany: 58,18 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250g Herbata		w tym cukry: 9,25 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,71 g
5g Cukier				Sód: 1875 mg
DIETA PAPKOWATA				
100g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb pszenny (gluten)	70g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 2323 kcal
90g Chleb pszenney (gluten)		10g Miks (laktoza)	30g Chleb pszenney (gluten)	Białko: 16,7 %
10g Miks (laktoza)	120g Kotlet z kurczaka soute	40g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 25,12 %
60g Białko z jaja gotowane (jaja)	180g Ziemniaki	30g Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
20g Wędlina	150g Surówka wiosenna z oliwą	100g Szpinak duszony		Węglowodany: 58,18 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250g Herbata		w tym cukry: 9,25 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,71 g
5g Cukier				Sód: 1875 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100g Ryż na mleku (laktoza)	300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb graham (gluten)	50g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 1764 kcal
70g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Masło ekstra(laktoza)	30g Chleb pszenney (gluten)	Białko: 16,72 %
10g Masło ekstra (laktoza)	80g Kotlet z kurczaka soute	30g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,28 %
60g Jajko gotowane (jaja)	100g Ziemniaki	20g Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 18,65 g
20g Wędlina	150g Surówka wiosenna z oliwą	100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		Węglowodany: 54,00 %
90g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250g Herbata		w tym cukry: 9,27 %
10g Sałata				Błonnik: 29,31 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1832 mg
5g Cukier				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb graham (gluten)	130g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 2287 kcal
90g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Masło ekstra(laktoza)	30g Chleb żytni (gluten)	Białko: 18,92 %
10g Masło ekstra (laktoza)	150g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler)	40g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,01 %
90g Jajko gotowane (jaja)		40g Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 26,12 g
10g Majonez (jaja)	150g Ziemniaki	100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		Węglowodany: 52,07 %
20g Wędlina	150g Surówka wiosenna z oliwą	250g Herbata		w tym cukry: 9,19 %
90g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Błonnik: 30,43 g
10g Sałata				Sód: 1870 mg
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (laktoza, seler)	110g Chleb bezglutenowy	100g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 2338 kcal
110g Chleb bezglutenowy		10g Masło ekstra(laktoza)	30g Chleb bezglutenowy	Białko: 16,3 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler)	40g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,02 %
60g Jajko gotowane (jaja)		30g Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 25,42 g
10g Majonez (jaja)	180g Ziemniaki	100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		Węglowodany: 54,68 %
20g Wędlina	150g Surówka wiosenna z oliwą	250g Herbata		w tym cukry: 9,21 %
90g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Błonnik: 31,11 g
10g Sałata				Sód: 1872 mg
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150g Ryż na mleku roślinnym	450g Zupa pomidorowa nie zabielenia (gluten, seler)	110g Chleb graham (gluten)	100g Salatka jarzynowa (jaja) z oliwą	Energia: 2258 kcal
110g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Margaryna roślinna		Białko: 15,48 %

10g	Margaryna roślinna	120g	Kotlet z kurczaka soute	40 g	Szynka wieprzowa	30 g Chleb pszenny (gluten)	Tłuszcz: 29,00 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 55,52 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 28,21 g Sód: 1831 mg
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		
10 g	Majonez (jaja)	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		
20 g	Wędlina	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
90g	Pomidor			10g	Cukier		
10g	Salata						
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym						
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	110g	Chleb graham (gluten)	100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2312 kcal Białko: 16,02 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 31,01 g Sód: 1879 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	180 g	Ziemniaki	10g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
60 g	Jajko gotowane (jaja)	150g	Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		
10 g	Majonez (jaja)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
90g	Pomidor			10g	Cukier		
10g	Salata						
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						
5 g	Cukier						

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen

Poniedziałek 21.04.2025