

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 g w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO 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 g w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
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 g w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA 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 g w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA 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)	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		100 g Sałatka makaronowa z warzywami i 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
				Sód: 1987 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

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 Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g 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 Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g 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	Płatki 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 Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g 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	Płatki 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 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: 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) 110g Chleb bezglutenowy 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 (laktoza) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	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)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa niezabielana (gluten) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 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 ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 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 z pieczarek (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	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
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

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 PAKOWATA				
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	Serek wiejski (laktoza)
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)	10g	Miks (laktoza)		Energia: 2287 kcal
10g	Miks(laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony		Białko: 15,03 %
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)			40 g	Ser żółty		Tłuszcz: 28,54 %
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka		Kwasy tł. nasycone: 24,51 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor			50 g	Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 56,43 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,87 %
5 g	Cukier			10g	Cukier		Błonnik: 34,05 g
Sód: 1979 mg							
* Czcionka wytluszczoną 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) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet drobiowy (laktoza, gluten, jaja) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet drobiowy (laktoza, gluten, jaja) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet drobiowy sute 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet drobiowy sute 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g 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

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

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
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 wytluszczoną 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 BOGATOBIAŁKOWA								
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	420g	Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler)	10g	Miks (laktoza)	25 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,25 %
10g	Miks (laktoza)			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 zabieleny (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 Barszcz czerwony z ziemniakami (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 Barszcz czerwony z ziemniakami (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 Barszcz czerwony z ziemniakami (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 Barszcz czerwony z ziemniakami (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 Barszcz czerwony z ziemniakami (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 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata 5 g Cukier		Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 420g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 90 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 Gruszka	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron bezglutenowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Gruszka	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Makreła w sosie pomidorowym (ryba) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Jajko gotowane (jaja) 10 g Majonez (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 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 Gruszka	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytluszczoną 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 g w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO 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 g w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
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 g w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA 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 g w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA 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	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	100 g Sałatka makaronowa z warzywami 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 Mięso (laktoza)		Białko: 18,35 %
10g Mięso (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 Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Kwasy tłuszczowe: 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 Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Kwasy tłuszczowe: 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 Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Kwasy tłuszczowe: 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	350g	Ryż z jabłkami	10 g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 17,12 %
10g Masło ekstra (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,12 %
40 g Wędlina wieprzowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Sałatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja)		Kwasy tłuszczowe: 24,46 g
40 g Ser biały (laktoza)			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)	350g	Ryż z jabłkami	10 g Margaryna roślinna		Białko: 17,05 %
10g Margaryna roślinna	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,18 %
40 g Wędlina wieprzowa			40 g Ser tofu (soja)		Kwasy tłuszczowe: 24,58 g
40 g Wędlina drobiowa			100 g Sałatka 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)	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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						
Sód: 1987 mg						

Sobota 19.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE		OBIAD PODWIECZOREK		KOLACJA		KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA							
110g 10g 60 g 20 g 30 g 70g 30 g 250g 5 g	Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra (laktoza) Jajko gotowane (jaja) Chrzan z jogurtem (laktoza) Wędlina z indyka Papryka Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 180 g 150 g 250g	Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) Schab ze śliwką Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g 10 g 80 g 100 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Masło ekstra(laktoza) Szynka drobiowa Pomidor, rzodkiewka Herbata Cukier	100 g	Salatka 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 10g 60 g 20 g 30 g 70g 30 g 250g	Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra (laktoza) Jajko gotowane (jaja) Chrzan z jogurtem (laktoza) Wędlina z indyka Papryka Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g 120g 180 g 150 g 250g	Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) Schab ze śliwką Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g 5 g 80 g 100 g 250 g	Chleb graham (gluten) Masło ekstra(laktoza) Szynka drobiowa Pomidor, rzodkiewka Herbata	100 g	Salatka 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
II ŚNIADANIE							
30 g 20 g	Chleb graham (gluten) Wędlina drobiowa						
DIETA ŁATWOSTRAWNA							
110g 10g 60 g 30 g 70g 30 g 250g 5 g	Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra (laktoza) Jajko gotowane (jaja) Wędlina z indyka Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 180 g 150 g 250g	Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) Schab ze śliwką Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	80 g 10 g 80 g 100 g 250 g 5 g	Bułka pszenna (gluten) Miks(laktoza) Szynka drobiowa Pomidor Herbata Cukier	100 g	Salatka 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 10g 60 g 30 g 70g 30 g 250g 5 g	Chleb żytni razowy (gluten) Miks roślinny Jajko gotowane (jaja) Wędlina z indyka Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 180 g 150 g 250g	Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) Schab ze śliwką Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	80 g 10 g 80 g 100 g 250 g 5 g	Bułka pszenna (gluten) Miks(laktoza) Szynka drobiowa Pomidor Herbata Cukier	100 g	Salatka 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)	450g	Żurek z białą kielbasą (gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Salatka makaronowa z oliwą (gluten, jaja)	Energia: 2368 kcal
10g	Miks roślinny			10 g	Margaryna roślinna			Białko: 16,95 %
60 g	Jajko gotowane (jaja)	120g	Schab ze śliwką	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 30,02 %
30 g	Wędlina z indyka	180 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor , rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,64 g
70g	Papryka	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 33,12 g
5 g	Cukier							Sód: 1997 mg
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
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g	Masło ekstra (laktoza)			Białko: 16,91 %
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	80 g	Mozarella (laktoza)			Tłuszcz: 29,56 %
30 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Buraczki surówka	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 alergeny								

Niedziela 20.04.2025

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

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

5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa pomidorowa nie zabelana (gluten, seler)	110g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	120g	Kotlet z kurczaka soute	40 g	Szynka wieprzowa
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)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)
60 g	Jajko gotowane (jaja)	150 g	Surówka wiosenna z oliwą		
10 g	Majonez (jaja)	150g	Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
10g	Salata			10g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Poniedziałek 21.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Gruszka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)
80 g	Parówki	120g	Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	50 g	Szynka wieprzowa
90g	Pomidor	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Dżem truskawkowy
10g	Salata	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)
10g	Ketchup	10 g	Salata	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2183 kcal					
Białko: 16,97 %					
Tłuszcz: 24,58 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,72 g					
Węglowodany: 58,45 %					
w tym cukry: 9,48 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1962 mg					
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)
80 g	Parówki	120g	Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	50 g	Szynka wieprzowa
90g	Pomidor	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Dżem truskawkowy
10g	Salata	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)
10g	Ketchup	10 g	Salata	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2183 kcal					
Białko: 16,97 %					
Tłuszcz: 24,58 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,72 g					
Węglowodany: 58,45 %					
w tym cukry: 9,48 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1962 mg					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)
80 g	Parówki	120g	Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
90g	Pomidor	120 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Dżem truskawkowy
10g	Salata	120 g	Surówka z selera (seler)	50 g	Papryka
10g	Ketchup	10 g	Salata	20 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata
Energia: 1657 kcal					
Białko: 17,67 %					
Tłuszcz: 30,17 %					
Kwasy tł. nasycone: 21,81 g					
Węglowodany: 52,16 %					
w tym cukry: 9,71 %					
Błonnik: 25,60 g					
Sód: 1772 mg					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	160g	Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Kasza jęczmienna (gluten)	70 g	Szynka wieprzowa
100 g	Parówki	150 g	Surówka coleslaw (laktoza)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2390 kcal					
Białko: 18,95 %					
Tłuszcz: 29,50 %					
Kwasy tł. nasycone: 26,52 g					
Węglowodany: 51,55 %					
w tym cukry: 9,47 %					
Błonnik: 29,90 g					
Sód: 1992 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza)	70g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Zrazy wieprzowe (laktoza)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	220 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Surówka coleslaw (laktoza)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2187 kcal					
Białko: 16,87 %					
Tłuszcz: 29,52 %					
Kwasy tł. nasycone: 25,72 g					
Węglowodany: 53,61 %					
w tym cukry: 9,55 %					
Błonnik: 29,19 g					
Sód: 1972 mg					

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, nie zabilana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Zrazy wieprzowe (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2192 kcal					
Białko: 15,67 %					
Tłuszcz: 29,16 %					
Kwasy tł. nasycone: 21,72 g					
Węglowodany: 55,17 %					
w tym cukry: 9,51 %					
Błonnik: 29,08 g					
Sód: 1981 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Ser żółty
80 g	Parówki sojowe	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2212 kcal					
Białko: 16,21 %					
Tłuszcz: 29,76 %					
Kwasy tł. nasycone: 26,78 g					
Węglowodany: 54,03 %					
w tym cukry: 9,17 %					
Błonnik: 29,13 g					
Sód: 1932 mg					
* Czcionka wytluszczona zostaly zaznaczone alergeny					

Wtorek 22.04.2025

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Ser biały (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Rosół (gluten, seler, jaja) 100g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 120 g Ziemniaki 120 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 150g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 160 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem bezglutenowym (seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Wędlina drobiowa 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 %

110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza)	70 g	Ser żółty	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Tłuszcz: 29,82 %
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	100 g	Ogórek kiszony			Kwasy tł. nasycone: 26,15 g
90 g	Jajko gotowane (jaja)	150 g	Surówka z selera (seler)	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,06 %
70g	Papryka	10 g	Roszponka	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,15 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy					Błonnik: 31,56 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1956 mg
5 g	Cukier							
* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Środa 23.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 %

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 14,91 g
10 g Cukier		10g Cukier		Sód: 1980 mg
DIETA PAKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Krem warzywny (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Udko z kurczaka gotowane	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)	170 g Ziemniaki	40 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
70 g Wędlina drobiowa	150 g Surówka z selera (seler)	40 g Ser biały chudy (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 58,14 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		w tym cukry: 9,12 %
10 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 14,91 g
		10g Cukier		Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g Kwaśnica z ziemniakami	70g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Udko z kurczaka gotowane	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ziemniaki	30 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
60 g Wędlina drobiowa	150 g Surówka z selera (seler)	30 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 55,81 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		w tym cukry: 8,34 %
		250 g Herbata		Błonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170g Udko z kurczaka gotowane	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	40 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,06 %
100 g Wędlina drobiowa	150 g Surówka z selera (seler)	40 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 52,1 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		w tym cukry: 9,08 %
10 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 32,13 g
		10g Cukier		Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy	450g Kwaśnica z ziemniakami	110g Chleb bezglutenowy	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal
10g Masło ekstra (laktoza)	150g Udko z kurczaka pieczone	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,03 %
80 g Wędlina drobiowa	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	40 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,81 %
100g Ogórek kwaszony	150 g Surówka z selera (seler)	40 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 55,16 %
10 g Cukier		30 g Sałata		w tym cukry: 9,01 %
		250 g Herbata		Błonnik: 32,43 g
		10g Cukier		Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Kwaśnica z ziemniakami	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 Wędlina drobiowa	150 g Surówka z selera (seler)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,84 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,41 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		w tym cukry: 9,07 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,21 g
				Sód: 1991 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krem warzywny (gluten, laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Ser biały (laktoza)
80 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

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

Czwartek 24.04.2025

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 MiKS (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g MiKS (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 110g Ryba pieczona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g MiKS (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 40g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g MiKS (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 40g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g MiKS (laktoza) 60 g Jajko gotowane	350g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 100g Ryba pieczona (ryba)	70g Chleb graham (gluten) 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza)	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

100g (jaja) Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata		Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g MiKS (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g MiKS (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlna wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g MiKS(laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g MiKS (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 25.04.2025

