

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa(laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza)	350g Zupa selerowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 %

30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa selerowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa selerowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIĄTKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	500g Zupa selerowa (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna	450g Zupa selerowa niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 %

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

Sobota 26.04.2025

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb pszenny(gluten)
10g	Miks (laktoza)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa
40 g	Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)	160 g	Ziemniaki	100 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA PĄPKOWATA					
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb pszenny(gluten)
10g	Miks (laktoza)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa
40 g	Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Płatki owsiane na mleku	300g	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb graham (gluten)
	(laktoza, gluten)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
50 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	60 g	Pasztet pieczony
10 g	Miks (laktoza)	120 g	Kasza jęczmienna (gluten)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy		
70g	Pomidor				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA					
200 g	Płatki owsiane na mleku	450g	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb graham (gluten)
	(laktoza, gluten)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	100 g	Pasztet pieczony
10g	Miks (laktoza)	140 g	Kasza jęczmienna (gluten)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	250 g	Herbata
50 g	Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
70g	Pomidor				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Płatki gryczane na mleku	450g	Zupa ziemniaczana	100 g	Chleb bezglutenowy
	(laktoza)		(seler, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
90 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń wieprzowa (laktoza)	80 g	Pasztet pieczony drobiowy
10g	Miks (laktoza)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	250 g	Herbata

Energia: 2123 kcal
 Białko: 17,56 %
 Tłuszcz: 24,91 %
 Kwasy tł. nasycone: 21,60 g
 Węglowodany: 57,53 %
 w tym cukry: 9,72 %
 Błonnik: 15,02 g
 Sód: 1956 mg

Energia: 2123 kcal
 Białko: 17,56 %
 Tłuszcz: 24,91 %
 Kwasy tł. nasycone: 21,60 g
 Węglowodany: 57,53 %
 w tym cukry: 9,72 %
 Błonnik: 15,02 g
 Sód: 1956 mg

Energia: 1780 kcal
 Białko: 18,23 %
 Tłuszcz: 29,17 %
 Kwasy tł. nasycone: 20,53 g
 Węglowodany: 52,60 %
 w tym cukry: 8,55 %
 Błonnik: 29,62 g
 Sód: 1873 mg

Energia: 2265 kcal
 Białko: 18,95 %
 Tłuszcz: 28,56 %
 Kwasy tł. nasycone: 24,42 g
 Węglowodany: 52,49 %
 w tym cukry: 9,68 %
 Błonnik: 31,72 g
 Sód: 1943 mg

Energia: 2293 kcal
 Białko: 16,15 %
 Tłuszcz: 28,64 %
 Kwasy tł. nasycone: 24,33 g
 Węglowodany: 55,21 %

50 g 70g 30 g 250g 5 g	Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	250g 	Kompot wieloowocowy	5 g 	Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g 90 g 10g 30 g 50 g 70g 30 g 250g 5 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) Chleb żytni razowy (gluten) Margaryna roślinna Wędlina wieprzowa Pasta z tuńczyka (ryba) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten) Pieczeń wieprzowa (gluten) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	100 g 10 g 80 g 150 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Margaryna roślinna Paszтет pieczony drobiowy Pasta z pieczonych warzyw Herbata Cukier	50 g 20 g	Chleb żytni razowy (gluten) Dżem truskawkowy Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % Tuszczy: 28,89 % Kwasy tŁ. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1969 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g 90 g 10g 80 g 70g 30 g 250g 5 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) Chleb żytni razowy (gluten) Miks (laktoza) Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki zasmażane (laktoza) Kompot wieloowocowy	100 g 10 g 80 g 100 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Ser żółty (laktoza) Pasta z pieczonych warzyw Herbata Cukier	150 g	Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten) Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % Tuszczy: 28,95 % Kwasy tŁ. nasycone: 25,69 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1978 mg
* Czcionka wytłuszczona zostały zaznaczone alergeny							

Niedziela 27.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Barszcz czerwony z ziemniakami	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza) 100g Gyros drobiowy 30 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza) 160g Gyros drobiowy 70 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Barszcz czerwony z ziemniakami (laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami (gluten)	90g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna
10g	Miks (laktoza)	140g	Gyros drobiowy	40 g	Szynka wieprzowa
70 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	40 g	Szynka drobiowa
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
10g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2308 kcal Białko: 15,61 % Tłuszcz: 28,41 % Kwasy tł. nasycone: 23,81 g Węglowodany: 55,98 % w tym cukry: 9,36 % Błonnik: 32,52 g Sód: 1975 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Kotlet warzywny (gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	50 g	Sos pietruszkowy (laktoza)	60 g	Feta ((laktoza)
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	180 g	Ryż	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata
10g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
Energia: 2289 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 54,20 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 32,59 g Sód: 1998 mg					

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 28.04.2025

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 Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka wiosenna 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 Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka wiosenna 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 pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 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)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	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 %

30g Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
100g Pomidor				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
10 g Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Warzywa gotowane	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
10 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA PĄPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Warzywa gotowane	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
10 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ziemniaki (laktoza)	60 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
30 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Warzywa gotowane	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,81 %
100g Ogórek konserwowy		250 g Herbata		w tym cukry: 8,34 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Błonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,06 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka wiosenna	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
30g Ser topiony (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 52,1 %
100g Ogórek konserwowy		250 g Herbata		w tym cukry: 9,08 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 32,13 g
				Sód: 1990 mg

10 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja)	110g	Chleb bezglutenowy
10g	Masło ekstra (laktoza)			10g	Masło ekstra(laktoza)
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	120g	Bitki w sosie ziołowym (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
30g	Ser topiony (laktoza)			70 g	Pomidor
100g	Ogórek konserwowy	170 g	Ziemniaki (laktoza)	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Surówka wiosenna	250 g	Herbata
10 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier
				150 g	Jabłko
					Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem (gluten, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Bitki w sosie ziołowym (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna			80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasta ze szprotek (ryby)	170 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
100g	Ogórek konserwowy	150 g	Surówka wiosenna	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
				150 g	Jabłko
					Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Ser żółty
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka wiosenna	70 g	Pomidor
30g	Ser topiony (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Ogórek konserwowy			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
10 g	Cukier				
				150 g	Jabłko
					Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 29.04.2025

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 (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 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 OGRANICZENIEM ŁATWO 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 Arbuz	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem pełnoziarnistym (laktoza, gluten, jaja) 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 ŁATWOSTRAWNA				
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 (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, 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 ŁATWOSTRAWNA 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 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tuszc: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tuszc: 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) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10g Ketchup	350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 250g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tuszc: 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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 400g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tuszc: 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) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tuszc: 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	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa niezabielana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti bolońskie (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna			50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	250g	Kompot z jabłek	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Sałata			20 g	Sałata
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	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti z sosem pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			50 g	Ser żółty
80 g	Parówki sojowe	250g	Kompot z jabłek	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Sałata			20 g	Sałata
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 zostały zaznaczone alergen					

Środa 30.04.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlna drobiowa			80 g	Wędlna wieprzowa
80g	Pomidor	180 g	Ziemniaki	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszonka	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
DIETA PĄPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlna drobiowa			80 g	Wędlna wieprzowa
80g	Pomidor	180 g	Ziemniaki	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszonka	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Miks (laktoza)	120g	Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
60 g	Pasztecik pieczony			60 g	Wędlna z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	100 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlna z piersi kurczaka
80 g	Pasztecik pieczony	20 g	Ser żółty (laktoza)	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	180 g	Ziemniaki	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-	10g	Miks (laktoza)
				80 g	Wędlna z piersi kurczaka

Energia: 2117 kcal
 Białko: 17,2 %
 Tłuszcz: 24,82 %
 Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
 Węglowodany: 57,98 %
 w tym cukry: 9,98 %
 Błonnik: 14,89 g
 Sód: 1938 mg

Energia: 2117 kcal
 Białko: 17,2 %
 Tłuszcz: 24,82 %
 Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
 Węglowodany: 57,98 %
 w tym cukry: 9,98 %
 Błonnik: 14,89 g
 Sód: 1938 mg

Energia: 1629 kcal
 Białko: 15,5 %
 Tłuszcz: 28,57 %
 Kwasy tł. nasycone: 23,21 g
 Węglowodany: 55,93 %
 w tym cukry: 8,73 %
 Błonnik: 30,41 g
 Sód: 1928 mg

Energia: 2318 kcal
 Białko: 18,52 %
 Tłuszcz: 29,12 %
 Kwasy tł. nasycone: 25,17 g
 Węglowodany: 52,36 %
 w tym cukry: 9,58 %
 Błonnik: 33,11 g
 Sód: 1938 mg

Energia: 2218 kcal
 Białko: 15,1 %
 Tłuszcz: 29,50 %

10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	kwasnym (laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwasnym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Soczewica w sosie słodko-kwaśnym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wielowocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 01.05.2025

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) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krupnik (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (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: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa krupnik (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krupnik (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	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 Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krupnik (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	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)	350g Zupa krupnik (laktoza, gluten) 80g Jajko gotowane w sosie koperkowym	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 %

10g Masło ekstra (laktoza) 60g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	120g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	20g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata	10g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200g Ryż na mleku (laktoza) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa krupnik (laktoza, gluten) 160g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 120g Ziemniaki 170g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	250g Jogurt naturalny (laktoza) 10g 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)				
150g Ryż na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa krupnik (laktoza,.) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier	150g 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)				
150g Ryż na mleku roślinnym 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier	450g Zupa krupnik niezab. (gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja) 180g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70g Szynka wieprzowa 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier	150g 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)				
150g Ryż na mleku (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa krupnik (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier	150g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten)	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 02.05.2025