

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

Sobota 02.08.2025

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 krem z cukinii (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	150 g jabłko	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 krem z cukinii (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	250 g jog. nat. (laktoza)	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 krem z cukinii (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	150 g jabłko	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)	450g Zupa krem z cukinii (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	150 g jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenney (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 krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenney (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko		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 Chleb pszenney (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 krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenney (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko		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 Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g jabłko		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 Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza) 150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g 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	150 g jabłko		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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa krem z cukinii (laktoza)	110 g Chleb bezglutenowy	150 g jabłko
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
70g	Papryka			5 g Cukier	
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa krem z cukinii (gluten)	110 g Chleb graham (gluten)	150 g jabłko
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Schab pieczony	10 g Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa krem z cukinii (gluten, laktoza)	110 g Chleb graham (gluten)	150 g jabłko
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g Mozarella (laktoza)	
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 03.08.2025

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, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 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 Kefir (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, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Zupa ziemniaczana z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 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 Kefir (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 Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 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 Kefir (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 Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 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 Kefir (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				
150 g Kasza manna na mleku	450g Zupa jarzynowa	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) 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	420g (gluten, laktoza) Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		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 PĄPKOWATA				
150 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 Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 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 Kefir (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, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Zupa ziemniaczana z soczewicą (gluten, laktoza) 300g Łazanki (gluten, jaja) 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	150 g Kefir (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 Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana z soczewicą (gluten, laktoza) 480g Łazanki (gluten, jaja) 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 Kefir (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 Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana z soczewicą (laktoza) 420g Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja) 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 Kefir (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)	450g	Zupa ziemniaczana z soczewicą niezabielana (gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	100 g	Gruszka	Energia: 2238 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Margaryna roślinna	60 g	Kiwi	Białko: 16,01 %
10g	Margaryna roślinna	420g	Łazanki (gluten, jaja)	80 g	Salceson			Tłuszcz: 27,82 %
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			Kwasy tł. nasycone: 23,72 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			Węglowodany: 56,17 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,34 %
5 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 34,06 g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa ziemniaczana z soczewicą (gluten, laktoza)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	150 g	Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Miks (laktoza)			Białko: 15,03 %
10g	Miks (laktoza)	420g	Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja)	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			Tłuszcz: 28,54 %
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Ser żółty			Kwasy tł. nasycone: 24,51 g
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka			Węglowodany: 56,43 %
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			w tym cukry: 9,87 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			Błonnik: 34,05 g
5 g	Cukier			10g	Cukier			Sód: 1979 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Poniedziałek 04.08.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa koperkowa z makaronem	70g Chleb pszenny (gluten)	60 g Twarożek z makrełą	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g (gluten, jaja, seler, laktoza) Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 80g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemiaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	30 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemiaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	80 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemiaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana z makaronem (gluten, jaja, seler)	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Makreła w sosie pomidorowym (ryba)	Energia: 2308 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna	30 g	Chleb żytni (gluten)	Białko: 15,61 %
10g	Margaryna roślinna (laktoza)	120g	Sztuka mięsa	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 28,41 %
70 g	Wędlina drobiowa	50 g	Sos chrzanowy na mleku roślinnym	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 23,81 g
50g	Pomidor	180 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 55,98 %
50g	jabłko	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,36 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier			Błonnik: 32,52 g
5 g	Cukier							Sód: 1975 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 2289 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Chleb żytni (gluten)	Białko: 16,52 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	60 g	Feta ((laktoza)			Tłuszcz: 29,28 %
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)			120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g
50g	Pomidor			250 g	Herbata			Węglowodany: 54,20 %
50g	jabłko			10g	Cukier			w tym cukry: 9,51 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 32,59 g
5 g	Cukier							Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Wtorek 05.08.2025

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 pomidorowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna (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 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 Gruszka	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna (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 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 pomidorowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna (laktoza) 10 g Sałata 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 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna (laktoza) 10 g Sałata 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 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten,laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna (laktoza) 10 g Sałata 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 % 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) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna (laktoza) 10 g Sałata 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 % 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) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Surówka wiosenna (laktoza) 10 g Sałata 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 % 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 Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna (laktoza) 10 g Sałata 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 % 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) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka wiosenna (laktoza) 10 g Sałata 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 % 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	Zupapomidorowa (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 wiosenna z oliwą	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 pomidorowa (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 wiosenna (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: 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					
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 06.08.2025

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) 50 g Pasztet pieczony 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 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 Kefir (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 OGRANIECZENIEM 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 Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 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 Kefir (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) 50 g Wędlina drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 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 Kefir (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) 50 g Wędlina drobiowa	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 %

30 g Dżem truskawkowy 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	10g Cukier		Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	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
DIETA PĄPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 60 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 100g Polędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 100 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Kefir (laktoza)	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 90 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 180g Polędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 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	300 g Kefir (laktoza)	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

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza) Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Polędwiczki drobiowe		
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ryż		
50 g	Pasztet pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą		
30 g	Dżem truskawkowy	250g	Kompot z wiśni		
80g	Ogórek zielony				
20g	Rzodkiewka				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Barszcz czerwony niezabieleny z ziemniakami	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
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Polędwiczki drobiowe		
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ryż		
50 g	Pasztet pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą		
30 g	Dżem truskawkowy	250g	Kompot z wiśni		
80g	Ogórek zielony				
20g	Rzodkiewka				
250g	Kawa zbożowa				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	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 Kefir (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
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja)		
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ryż		
50 g	Ser biały (laktoza)	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą		
30 g	Dżem truskawkowy	250g	Kompot z wiśni		
80g	Ogórek zielony				
20g	Rzodkiewka				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 07.08.2025

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 Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (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 Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa kalafiorowa (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 Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy (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 Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy(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 UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Zupa kalafiorowa (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)			20 g Szynka wieprzowa	10 g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,75 %
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	120 g Ziemniaki		40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 20,57 g
100g Pomidor, sałata	150 g Fasolka szparagowa gotowana		70 g Pomidor		Węglowodany: 53,36 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy		30 g Sałata lodowa		w tym cukry: 8,55 %
			250 g Herbata		Błonnik: 30,81 g
					Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)	90g Chleb graham (gluten)	250 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2258 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	160g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 18,78 %	
10g Masło ekstra (laktoza)		40 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,83 %	
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	120 g Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 24,87 g	
100g Pomidor, sałata	170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g Pomidor		Węglowodany: 51,39 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		w tym cukry: 9,27 %	
5 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 36,33 g	
		5 g Cukier		Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa (laktoza,)	100g Chleb bezglutenowy	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,65 %	
10g Masło ekstra (laktoza)		40 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,54 %	
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	180 g Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 24,32 g	
100g Papryka, pomidor	150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g Pomidor		Węglowodany: 54,81 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa		w tym cukry: 9,16 %	
5 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 36,02 g	
		5 g Cukier		Sód: 1980 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Zupa kalafiorowa niezab. (gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja)	10g Margaryna roślinna		Białko: 15,07 %	
10g Margaryna roślinna		70 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,54 %	
80 g Pasta z tuńczyka (ryba)	180 g Ziemniaki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,02 g	
100g Papryka, pomidor	150 g Fasolka szparagowa gotowana	30 g Sałata lodowa		Węglowodany: 55,39 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,52 %	
5 g Cukier		5 g Cukier		Błonnik: 35,81 g	
				Sód: 1982 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2152 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 15,43 %	
10g Masło ekstra (laktoza)		70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Tłuszcz: 29,13 %	
80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	180 g Ziemniaki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 22,13 g	
100g Papryka, pomidor	150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	30 g Sałata lodowa		Węglowodany: 55,44 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,38 %	
5 g Cukier		5 g Cukier		Błonnik: 35,80 g	
				Sód: 1972 mg	
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Piątek 08.08.2025

