

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 Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynekami (laktoza, seler) 250g Kompot wieloowocowy	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	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)	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 Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem (laktoza, seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynekami (laktoza, seler) 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 Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera z jogurtem i rodzynekami (laktoza, seler) 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 Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku	450g Zupa jarzynowa (laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal

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

Sobota 11.10.2025

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 Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, seler) 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) 150 g Jabłko 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 Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Rosół z makaronem (gluten, seler) 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki (laktoza) 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 Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) 150 g Jabłko 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 Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, seler) 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) 150 g Jabłko 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 wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa	450g Rosół z makaronem (gluten, seler) 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) 150 g Jabłko 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	Rosół z makaronem (gluten, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)
30 g	Wędlina wieprzowa	120g	Schab pieczony	80 g	Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)
50 g	Jajko gotowane (jaja)	160 g	Ziemniaki (laktoza)	150 g	Jabłko
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA PAPKOWATA					
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Rosół z makaronem (gluten, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)
30 g	Wędlina wieprzowa	120g	Schab pieczony	80 g	Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)
50 g	Jajko gotowane (jaja)	160 g	Ziemniaki (laktoza)	150 g	Jabłko
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Rosół z makaronem (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
50 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Schab pieczony	10 g	Miks (laktoza)
10 g	Miks (laktoza)	160 g	Ziemniaki (laktoza)	60 g	Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	150 g	Jabłko
50 g	Jajko gotowane (jaja)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
70g	Pomidor				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Rosół z makaronem (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Schab pieczony	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	120 g	Ziemniaki (laktoza)	100 g	Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Jabłko
50 g	Jajko gotowane (jaja)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
70g	Pomidor			5 g	Cukier
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (gluten, seler)	100 g	Chleb bezglutenowy
90 g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	160 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Jabłko
				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	Jajko gotowane (jaja) 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	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) Chleb żytni razowy (gluten) Margaryna roślinna Wędlina wieprzowa Jajko gotowane (jaja) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Rosół z makaronem (gluten, seler) Schab pieczony Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	100 g 10 g 80 g 150 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Margaryna roślinna Tuńczykiem z kukurydzą (ryba) Jabłko Herbata Cukier	50 g 20 g	Chleb żytni razowy (gluten) Dżem brzoskwiniowy Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 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	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) Chleb żytni razowy (gluten) Miks (laktoza) Jajko gotowane (jaja) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Rosół z makaronem (gluten, seler) Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) Ziemniaki (laktoza) Buraczki zasmażane (laktoza) Kompot wieloowocowy	100 g 10 g 80 g 150 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) Jabłko Herbata Cukier	150 g	Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten) Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 28,95 % Kwasy tł. nasycone: 25,69 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1978 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Niedziela 12.10.2025

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

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

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

Poniedziałek 13.10.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (laktoza, gluten) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150g Marchewka gotowana (gluten, laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miś (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (gluten, laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miś (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miś (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (gluten, laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miś(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

100 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosolnik (gluten, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2187 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks(laktoza)			Białko: 18,35 %
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	70 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 24,94 %
40 g	Ser biały chudy (laktoza)	150 g	Marchewka gotowana (gluten, laktoza)	100 g	Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)			Kwasy tł. nasycone: 21,12 g
40 g	Wędlina drobiowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 56,71 %
100g	Pomidor			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,75 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Łonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1988 mg
DIETA PAKOWATA								
100 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosolnik (gluten, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2187 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)	10 g	Miks(laktoza)			Białko: 18,35 %
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	70 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 24,94 %
40 g	Ser biały chudy (laktoza)	150 g	Marchewka gotowana (gluten, laktoza)	100 g	Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)			Kwasy tł. nasycone: 21,12 g
40 g	Wędlina drobiowa	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 56,71 %
100g	Pomidor			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,75 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Łonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 1794 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 17,58 %
30 g	Ser biały (laktoza)	120 g	Ziemniaki	50 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,03 %
30 g	Wędlina drobiowa	100 g	Marchewka gotowana (gluten, laktoza)	100 g	Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)			Kwasy tł. nasycone: 20,58 g
100g	Ogórek zielony, rzodkiewka	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,39 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							w tym cukry: 9,02 %
								Łonnik: 29,19 g
								Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2354 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	180g	Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 18,65 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ziemniaki	90 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,01 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka coleslaw (laktoza)	100 g	Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)			Kwasy tł. nasycone: 24,86 g
40 g	Ser biały (laktoza)	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 52,34 %
100g	Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g	Kefir (laktoza)	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,28 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Łonnik: 35,23 g
5 g	Cukier							Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
200 g	Mleko (laktoza)	450g	Zupa ogórkowa (laktoza)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko	Energia: 2275 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 17,12 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	70 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,12 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka coleslaw (laktoza)	100 g	Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja)			Kwasy tł. nasycone: 24,46 g
40 g	Ser biały (laktoza)	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,76 %
100g	Ogórek zielony, rzodkiewka			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,48 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Łonnik: 34,62 g
5 g	Cukier							Sód: 1995 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Rosolnik (gluten, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Zrazy w sosie pomidorowym (gluten)	10 g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		
40 g Wędlina wieprzowa	150 g Surówka z białej kapusty z oliwą	40 g Ser tofu (soja)		
40 g Wędlina drobiowa	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		
100g Ogórek zielony, rzodkiewka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Pulpety warzywne w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)	10 g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Ser tofu (soja)		
80 g Twarożek z papryką (laktoza)	150 g Surówka coleslaw (laktoza)	40 g Ser biały (laktoza)		
100g Ogórek zielony, rzodkiewka	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		5 g Cukier		
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 14.10.2025

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

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

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

Środa 15.10.2025

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
-----------	-------	---------	---------------	------------------

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK					
DIETA PODSTAWOWA							
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2221 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)		Białko: 15,2 %
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,52 %
50 g	Pasztet pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,28 g
30 g	Dżem truskawkowy	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata		Węglowodany: 55,28 %
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,78 %
20g	Rzodkiewka			10g	Cukier		Błonnik: 33,41 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						Sód: 1928 mg
5 g	Cukier						
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2245 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Pulpety drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)		Białko: 15,0 %
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,25 g
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata		Węglowodany: 56,63 %
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata		w tym cukry: 8,21 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						Błonnik: 33,62 g
II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK					Sód: 1958 mg
50 g	Bulka graham (gluten)	150 g	Gruszka				
30 g	Pasta jajeczna (laktoza, jaja)						
DIETA ŁATWOSTRAWNA							
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g	Chleb pszenny (gluten)	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2167 kcal
110 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Pulpety drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)		Białko: 17,1 %
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlina wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %
50 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	70 g	Warzywa gotowane		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
30 g	Dżem truskawkowy	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g	Salata		Węglowodany: 58,08 %
80g	Pomidor	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,98 %
20g	Roszkponka			10g	Cukier		Błonnik: 31,61 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						Sód: 1938 mg
5 g	Cukier						
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g	Chleb pszenny (gluten)	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2167 kcal
110 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Pulpety drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)		Białko: 17,1 %
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlina wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %
50 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	70 g	Warzywa gotowane		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
30 g	Dżem truskawkowy	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g	Salata		Węglowodany: 58,08 %
20g	Roszkponka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,98 %
				10g	Cukier		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	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	120g	Pulpety drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
50 g	Wędlina drobiowa			80 g	Wędlina wieprzowa
30 g	Dżem truskawkowy	180 g	Ryż	70 g	Warzywa gotowane
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g	Salata
20g	Roszkonka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA PĄPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	120g	Pulpety drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
50 g	Wędlina drobiowa			80 g	Wędlina wieprzowa
30 g	Dżem truskawkowy	180 g	Ziemniaki	70 g	Warzywa gotowane
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g	Salata
20g	Roszkonka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Miks (laktoza)	100g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
60 g	Pasztecik pieczony			60 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	100 g	Ryż	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	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlina z piersi kurczaka
90 g	Pasztecik pieczony	20 g	Ser żółty (laktoza)	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	180 g	Ryż	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	450g	Barszcz czerwony zabieleny	110g	Chleb bezglutenowy

(laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 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	z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie zielowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 50 g Pasztet pieczony 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 150g Polędwiczki drobiowe w sosie zielowym (gluten) 180 g Ryż 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) 50 g Ser biały (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (laktoza) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 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 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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 16.10.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biskopity (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 110g Ryba pieczona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 40g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biskopity (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 40g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biskopity (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Krem z dyni (gluten, laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 %

10g Miks (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	100g Ryba pieczona (ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	10 g 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				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 60 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 120g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 17.10.2025