

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 25.10.2025

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

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

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

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

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

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

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

50 g 70g 30 g 250g 5 g	Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g 90 g 10g 30 g 50 g 70g 30 g 250g 5 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) Chleb żytni razowy (gluten) Margaryna roślinna Wędlina wieprzowa Pasta z tuńczyka (ryba) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) Pieczeń wieprzowa (gluten) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	100 g 10 g 80 g 150 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Margaryna roślinna Paszтет pieczony drobiowy Pasta z pieczonych warzyw Herbata Cukier	50 g 20 g	Chleb żytni razowy (gluten) Dżem truskawkowy Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % 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	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) Chleb żytni razowy (gluten) Miks (laktoza) Pasta z tuńczyka (ryba, laktoza) Pomidor Sałata, oliwa Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Wywar warzywny (seler, gluten) Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki zasmażane (laktoza) Kompot wieloowocowy	100 g 10 g 80 g 100 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Miks (laktoza) Ser żółty (laktoza) Pasta z pieczonych warzyw Herbata Cukier	150 g	Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten) Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % 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 26.10.2025

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

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

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

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 27.10.2025

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 krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 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	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g 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 krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150g Surówka coleslaw (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	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 Mięks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks(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 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 Mięks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks(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 Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlna drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tuszc: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlna drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tuszc: 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 Masło ekstra (laktoza) 30 g Ser biały (laktoza) 30 g Wędlna drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 120g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 100 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tuszc: 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 Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlna wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 180g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka colesław (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 90 g Szynka wieprzowa 100 g Sałatka z kaszą jaglaną 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 % Tuszc: 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 Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlna wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza)	450g Zupa krem brokułowy (laktoza, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza) 180 g Ziemniaki	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Sałatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tuszc: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 %	

100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Surówka colesław (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	(jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z oliwą 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (laktoza, gluten, seler) 150g Pulpety warzywne w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka colesław (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	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 wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 28.10.2025

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	120 g Śliwki	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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa 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 Serek śmietankowy (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 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 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	120 g Śliwki	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 śmietankowy (laktoza) 120 g Śliwki	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	120 g Śliwki	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 (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	120 g Śliwki	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	120 g Śliwki	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 29.10.2025

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 150g 180 g 150 g 250g	Krem warzywny (laktoza, gluten) Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Sałata z pomidorami, oliwą 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 Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tuszc: 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) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 150g 180 g 150 g 250g	Krem warzywny (laktoza, gluten) Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Sałata z pomidorami, oliwą 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 Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tuszc: 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 120g 100 g 150 g 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 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 Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tuszc: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg
DIETA BOGATOBIĄTKOWA					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 180g 20 g 180 g 50 g 150 g 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) Ser żółty (laktoza) Ziemniaki Sos czosnkowy (laktoza) Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	300 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tuszc: 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 Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g 150g 180 g 30 g 150 g 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza) Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (laktoza, jaja) Ziemniaki Sos czosnkowy (laktoza) Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą Kompot z wiśni	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 Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tuszc: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg

5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)			10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	150g	Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, jaja)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier
5 g	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	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	50 g	Jajko (jajko)
80 g	Ser biały (laktoza)	30 g	Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja)	30 g	Ser biały (laktoza)
80g	Ogórek zielony			100 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
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g	Koktajl wieloowocowy (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 wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 30.10.2025

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 Żurek (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	120 g Mandarynka	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 OGRANICZENIEM 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 Jabłko pieczone	450g Żurek (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 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 Miks (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 Koktajl wieloowocowy (laktoza)	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) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (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) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Żurek (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa	150 g Koktajl wieloowocowy (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

5 g	Cukier		250 g	Herbata		Sód: 1795 mg
10 g			10 g	Cukier		
DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Żurek (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	100g	Ryba gotowana (ryba)	20 g	Szynka wieprzowa	
30 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)			40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
30 g	Wędlina drobiowa	120 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor	
100g	Pomidor, sałata	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	30 g	Salata lodowa	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Żurek (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (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
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)			40 g	Szynka wieprzowa	
100 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	160 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
100g	Papryka, pomidor	170 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata	
5 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
				5 g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	100g	Chleb bezglutenowy	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
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Ryba gotowana (ryba)	10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)			40 g	Szynka wieprzowa	
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g	Pomidor	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa	
5 g	Cukier			250 g	Herbata	
				5 g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa jarzynowa (gluten)	100g	Chleb graham (gluten)	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
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ryba gotowana (ryba)	10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna			70 g	Szynka wieprzowa	
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor	
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	30 g	Salata lodowa	
100g	Papryka, pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
150 g	Ryż na mleku (gluten)	450g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim					

100g 250g 5 g	(laktoza, jaja) Papryka, pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	180 g 150 g 250g	Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) Kompot wieloowocowy	70 g 30 g 250 g 5 g	Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier		Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Piątek 31.10.2025

