

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	<b>200 g Serek wiejski</b>	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>  II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina drobiowa	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 5 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	<b>200 g Serek wiejski</b>	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	<b>200 g Serek wiejski</b>	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b>	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	<b>200 g Serek wiejski</b>	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	<b>200 g Serek wiejski</b>		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>					
70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	<b>200 g Serek wiejski</b>		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 60g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	<b>200 g Serek wiejski</b>		Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	<b>250 g Serek wiejski</b>		Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				
5 g	Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
150 g	<b>Płatki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Zupa koperkowa (laktoza)</b>	110 g Chleb bezglutenowy	<b>200 g Serek wiejski</b>
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10 g <b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
70g	Papryka			5 g Cukier	
30 g	Salata, oliwa				
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				
5 g	Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>					
150 g	<b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Zupa koperkowa niezabielana (gluten)</b>	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	<b>200 g sok owocowy</b>
110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	Schab pieczony	10 g Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym				
5 g	Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>					
150 g	<b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b>	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	<b>200 g Serek wiejski</b>
110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)</b>	10 g <b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	180 g	Ziemniaki	80 g <b>Mozarella (laktoza)</b>	Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg
60 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Sobota 01.11.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b> 70g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b> 150g <b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b> 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b> 70g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b> 120g <b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b> 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	250 g <b>Kefir (laktoza)</b>	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b> 120g <b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b> 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Szynka drobiowa 30 g Paszтет drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z sera (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b> 120g <b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b> 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Szynka drobiowa 30 g Paszтет drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g	<b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g Jabłko	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
70 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	100g	<b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b>	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		
70 g	<b>Pasta z sera (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	30 g	Pasztet pieczony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>						
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, seler, laktoza)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	250 g <b>Kefir (laktoza)</b> 150 g Jabłko	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	160g	<b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b>	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	170 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa		
80 g	<b>Pasta z sera (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	40 g	Pasztet pieczony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	150 g	<b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
200 g	<b>Platki gryczane na mleku ( laktoza)</b>	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami ( <b>laktoza, seler</b> )	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g Jabłko	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	<b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b>	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		
70 g	<b>Pasta z sera (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	40 g	Pasztet pieczony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
200 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Krupnik niezabielany (gluten, seler)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g Jabłko	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)</b>	10 g	<b>Margaryna roślinna</b>		
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa		
70 g	<b>Tuńczyk w sosie własnym (ryba)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	100 g	Ogórek kiszony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		
250g	Kawa zbożowa						
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik warzywny (gluten, seler, laktoza)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g Jabłko	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150g	<b>Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)</b>	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty		
70 g	<b>Pasta z sera (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	100 g	Ogórek kiszony		
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1956 mg
5 g	Cukier				
<b>* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>					

Niedziela 02.11.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina wieprzowa	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek  PODWIECZOREK 200g <b>Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
1000 g <b>Kasza manna na mleku</b>	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	100 g <b>Serek wiejski</b>	Energia: 2215 kcal

90 g <b>(laktoza, gluten)</b> <b>Chleb pszenny (gluten)</b>	350g <b>(laktoza, gluten)</b> Potrawka z kurczaka z warzywami	10g <b>Miks(laktoza)</b>	<b>(laktoza)</b>	Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
10g <b>Miks (laktoza)</b>	100 g Ryż	70 g Salceson drobiowy		
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Pomidor		
20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Pomidor		250 g Herbata		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		
5 g Cukier				
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
1000 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	100 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g <b>Miks(laktoza)</b>		
10g <b>Miks (laktoza)</b>	100 g Ryż	70 g Salceson drobiowy		
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Pomidor		
20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Pomidor		250 g Herbata		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		
5 g Cukier				
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	350g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	100 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
70 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	250g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g <b>Miks (laktoza)</b>		
10g <b>Miks (laktoza)</b>	70 g Ryż	60 g Salceson drobiowy		
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor		250 g Herbata		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				
5 g Cukier				
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
90 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	380g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g <b>Miks (laktoza)</b>		
10g <b>Miks (laktoza)</b>	100 g Ryż	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor		250 g Herbata		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		
5 g Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	450 g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza)</b>	90 g Chleb bezglutenowy	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb bezglutenowy	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g <b>Miks (laktoza)</b>		
10g <b>Miks (laktoza)</b>	130 g Ryż	80 g Salceson		
60 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor		250 g Herbata		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		
5 g Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				

150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450 g <b>Barszcz biały nie zabieleny z ziemniakami (gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	120 g Mandarynki	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	130 g Ryż	80 g Salceson		
80 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	420g <b>Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)</b>	10g <b>Miks (laktoza)</b>		
10g <b>Miks(laktoza)</b>	250g Kompot z jabłek	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		40 g Ser żółty		
30 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor		50 g Mix sałat z oliwą		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 03.11.2025

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

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

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

Wtorek 04.11.2025

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	250g	<b>Rosól (gluten, seler, jaja)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>  Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
70 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	100g	<b>Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza)</b>	10 g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	120 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
50 g	<b>Ser biały (laktoza)</b>	120 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	30 g	Pasztet pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Rosól (gluten, seler, jaja)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>  Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150g	<b>Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)</b>	10 g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	160 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa	
90 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	40 g	Pasztet pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	150 g	<b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
200 g	<b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Rosól z makaronem bezglutenowym (seler, jaja)</b>	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>  Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	<b>Kurczak w sosie pieczarkowym (laktoza)</b>	10 g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
80 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	40 g	Pasztet pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Rosól (gluten, seler, jaja)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 25 g <b>Dżem niskosłodzony truskawkowy</b>  Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	Kotlet z kurczaka saute	10 g	<b>Margaryna roślinna</b>	
10g	<b>Margaryna roślinna</b>	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa	
60 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	100 g	Ogórek kiszony	
30 g	Wędlina drobiowa	10 g	Roszponka	250 g	Herbata	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
20 g	Salata					
250g	Kawa zbożowa					
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>  Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 %
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150g	<b>Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza)</b>	10 g	<b>Miks(laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty	
90 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	100 g	Ogórek kiszony	
				250 g	Herbata	

70g	Papryka	10 g	Roszponka	5 g	Cukier		w tym cukry: 9,15 %
20 g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy				Błonnik: 31,56 g
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>						Sód: 1956 mg
5 g	Cukier						

\* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Środa 05.11.2025

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

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

100g Ogórek kwaszony		10g Cukier		Błonnik: 32,21 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym				Sód: 1991 mg
10g Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza)</b>	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal
110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	120g <b>Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)</b>	10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>		Białko: 16,11 %
10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>	170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>	80 g <b>Ser biały (laktoza)</b>		Tłuszcz: 29,81 %
80 g <b>Ser żółty (laktoza)</b>	150 g Surówka z marchewki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 54,08 %
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		250 g Herbata		w tym cukry: 9,11 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,61 g
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Czwartek 06.11.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskvity (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy(laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskvity (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 80g Jajko gotowane w sosie koperkowym	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 %

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

