

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks a(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Pieczarkowa makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg

50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z selera (seler, laktoza)	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Pomidor			5 g	Cukier
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)			150 g	Koktajl owocowy (laktoza)
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Energia: 2251 kcal
5 g	Cukier				Białko: 16,38 %
					Tłuszcz: 25,31 %
					Kwasy tł. nasycone: 20,82 g
					Węglowodany: 58,31 %
					w tym cukry: 9,23 %
					Błonnik: 14,98 g
					Sód: 1900 mg
DIETA PĄPKOWATA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z selera (seler, laktoza)	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Pomidor			5 g	Cukier
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)			150 g	Koktajl owocowy (laktoza)
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Energia: 2251 kcal
5 g	Cukier				Białko: 16,38 %
					Tłuszcz: 25,31 %
					Kwasy tł. nasycone: 20,82 g
					Węglowodany: 58,31 %
					w tym cukry: 9,23 %
					Błonnik: 14,98 g
					Sód: 1900 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g	Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Gulasz	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	130 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
30 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			150 g	Koktajl owocowy (laktoza)
					Energia: 1732 kcal
					Białko: 15,39 %
					Tłuszcz: 29,38 %
					Kwasy tł. nasycone: 21,82 g
					Węglowodany: 55,23 %
					w tym cukry: 8,87 %
					Błonnik: 30,12 g
					Sód: 1838 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Gulasz	10 g	Miks laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Kasza jęczmienna (gluten)	40 g	Szynka wieprzowa
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Ser biały (laktoza)	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
				5 g	Cukier
				250 g	Koktajl owocowy (laktoza)
					Energia: 2323 kcal
					Białko: 18,13 %
					Tłuszcz: 28,56%
					Kwasy tł. nasycone: 25,18 g
					Węglowodany: 53,31 %
					w tym cukry: 9,42 %
					Błonnik: 32,14 g

100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 150 g Jogurt naturalny (laktoza)				Sód: 1931 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pieczarkowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 130g Gulasz 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2281 kcal Białko: 15,30 % Tłuszcz: 28,35 % Kwasy tł. nasycone: 24,18 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1932 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 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Pieczarkowa makaronem niezabielana (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2293 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 55,61 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,33 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 10 g Miód 40 g Ser biały (laktoza) 40 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pieczarkowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Pasata pomidorowa z fasolą i pieczarkami 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 27,56 % Kwasy tł. nasycone: 23,18 g Węglowodany: 56,52 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,10 g Sód: 1930 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 22.11.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczaka w panierce 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	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 Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Kotlet z kurczak soute 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 60 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina 40 g Jajko gotowane (jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Wędlina drobiowa 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku	450g Wywar warzywny z makaronem	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2387 kcal

(gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, jaja, seler) 150g Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	10 g Miks (laktoza) 70 g Ser żółty 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier	(laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 23.11.2025

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

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

90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami 70 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	100 g Kefir (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Kefir (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450 g Barszcz ukraiński (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym	450 g Barszcz ukraiński	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	120 g Mandarynki	Energia: 2238 kcal

(gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	niezabieliany 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Serek śmietankowy (laktoza) 30 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	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
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 24.11.2025

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 60 g Śliwka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	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 ogórkowa z ryżem brązowym (laktoza, gluten) 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 Miś (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 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 Miś (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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 Miś (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 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 Miś(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg

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

5 g Cukier		5 g Cukier		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 Krem z dyni (gluten) 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 winogretem (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 Krem z dyni (gluten, laktoza) 150g Pulpety warzywne 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) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winogretem (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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 25.11.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Arbuz	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem pełnoziarnistym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tuszc: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tuszc: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10g Ketchup	350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 250g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tuszc: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 400g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tuszc: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tuszc: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa niezabielana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti bolońskie (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna			50 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	250g	Kompot z jabłek	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Salata			20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2192 kcal					
Białko: 15,67 %					
Tłuszcz: 29,16 %					
Kwasy tł. nasycone: 21,72 g					
Węglowodany: 55,17 %					
w tym cukry: 9,51 %					
Błonnik: 29,08 g					
Sód: 1981 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti z sosem pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			50 g	Ser żółty
80 g	Parówki sojowe	250g	Kompot z jabłek	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor			50 g	Papryka
10g	Salata			20 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2212 kcal					
Białko: 16,21 %					
Tłuszcz: 29,76 %					
Kwasy tł. nasycone: 26,78 g					
Węglowodany: 54,03 %					
w tym cukry: 9,17 %					
Błonnik: 29,13 g					
Sód: 1932 mg					
* Czcionka wytluszczona zostały zaznaczone alergen					

Środa 26.11.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem 170 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja) 150g Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 %

10g	Miks (laktoza)	170 g	Ryż	40 g	Ser biały chudy (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
70 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor		Węglowodany: 58,14 %
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		w tym cukry: 9,12 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		Błonnik: 14,91 g
10 g	Cukier			10g	Cukier		Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA							
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Miks (laktoza)		Energia: 2191 kcal
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ryż	40 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 16,52 %
70 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Ser biały chudy (laktoza)		Tłuszcz: 25,34 %
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata		Węglowodany: 58,14 %
10 g	Cukier			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,12 %
				10g	Cukier		Błonnik: 14,91 g
							Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 1765 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ryż	30 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 15,82 %
60 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z marchewki	30 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 28,37 %
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata		Węglowodany: 55,81 %
				30 g	Herbata		w tym cukry: 8,34 %
				250 g			Błonnik: 28,43 g
							Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	200g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Serek wiejski (laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ryż	40 g	Wędlina z piersi kurczaka		Energia: 2376 kcal
100 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Ser biały (laktoza)		Białko: 18,84 %
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Tłuszcz: 29,06 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
10 g	Cukier			250 g	Herbata		Węglowodany: 52,1 %
				10g	Cukier		w tym cukry: 9,08 %
							Błonnik: 32,13 g
							Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa porowa z ziemniakami (laktoza, jaja)	110g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 2132 kcal
80 g	Wędlina drobiowa	170 g	Ryż	40 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 15,03 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka z marchewki	40 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 29,81 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
10 g	Cukier			30 g	Salata		Węglowodany: 55,16 %
				250 g	Herbata		w tym cukry: 9,01 %
				10g	Cukier		Błonnik: 32,43 g
							Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Filet w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Margaryna roślinna		Energia: 2261 kcal
		170 g	Ryż	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 15,42 %
				70 g	Pomidor		Tłuszcz: 29,17 %
							Kwasy tł. nasycone: 23,84 g

10g	Margaryna roślinna	150 g	Surówka z marchewki	30 g	Sałata		Węglowodany: 55,41 %
80 g	Wędlina drobiowa	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,07 %
100g	Ogórek kwaszony			10g	Cukier		Błonnik: 32,21 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym						Sód: 1991 mg
10 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa porowa z ziemniakami (gluten, laktoza, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Energia: 2345 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Filet rybny w ziołach prowansalskich z ananasem	10g	Masło ekstra(laktoza)		Białko: 16,11 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ryż	80 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 29,81 %
80 g	Ser żółty (laktoza)	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	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,11 %
10 g	Cukier			10g	Cukier		Błonnik: 32,61 g
							Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Czwartek 27.11.2025

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

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
DIETA PODSTAWOWA					
150 g Ryż na mleku (laktoza)		450g Krem z zielonego groszku (laktoza, gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	
10g Masło ekstra (laktoza)			40 g Szynka wieprzowa		
80 g Ser żółty (laktoza)		180 g Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
100g Papryka, pomidor		150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g Pomidor		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Kompot wieloowocowy	30 g Ogórek zielony		
5 g Cukier			250 g Herbata		
			5 g Cukier		
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
150 g Ryż na mleku (laktoza)		450g Krem z zielonego groszku (laktoza, gluten)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (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
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	
10g Masło ekstra (laktoza)			40 g Szynka wieprzowa		
80 g Ser żółty (laktoza)		180 g Ziemniaki	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
100g Papryka, pomidor		150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g Pomidor		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Kompot wieloowocowy	30 g Ogórek zielony		
II ŚNIADANIE			250 g Herbata		
120 g Jabłko		PODWIECZOREK	5 g Cukier		
		50 g Chleb żytni razowy (gluten)			
		30g Ser topiony (laktoza)			
DIETA LATWOSTRAWNA					
150 g Ryż na mleku (laktoza)		450g Krem z cukini (laktoza, gluten)	80g Bułka pszenna (gluten)	150 g Jogurt naturalny (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
110 g Chleb pszenny (gluten)		120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks(laktoza)	50 g Biszkopity (gluten, laktoza, jaja)	
10g Miks (laktoza)			20 g Szynka wieprzowa		
80 g Twarożek (laktoza)		180 g Ziemniaki	40 g Twarożek (laktoza)		
100g Pomidor, sałata		150 g Warzywa gotowane	70 g Pomidor		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa		
5 g Cukier			250 g Herbata		
			10 g Cukier		
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
150 g Ryż na mleku (laktoza)		450g Krem z cukini (laktoza, gluten)	80g Bułka pszenna (gluten)	150 g Jogurt naturalny (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
110 g Chleb pszenny (gluten)		120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks(laktoza)	50 g Biszkopity (gluten, laktoza, jaja)	
10g Miks (laktoza)			20 g Szynka wieprzowa		
80 g Twarożek (laktoza)		180 g Ziemniaki	40 g Twarożek (laktoza)		
100g Pomidor, sałata		150 g Warzywa gotowane	70 g Pomidor		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa		
5 g Cukier			250 g Herbata		
			10 g Cukier		

DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Twarożek (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Krem z zielonego groszku (laktoza, gluten) 80g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (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	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z zielonego groszku (laktoza, gluten) 160g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z zielonego groszku (laktoza) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem z zielonego groszku (gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Krem z zielonego groszku (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g 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 %	

5 g	Cukier	250g	tartą (laktoza, gluten) Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		Błonnik: 35,80 g
				5 g	Cukier		Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Piątek 28.11.2025