

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza)	350g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 %

30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	500g Zupa pomidorowa (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna	450g Zupa pomidorowa niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 %

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

Sobota 29.11.2025

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

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

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

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

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

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

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

50 g Pasta z sera (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
70g Pomidor				
30 g Sałata, oliwa				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)	100 g Chleb graham (gluten)	50 g Chleb żytni razowy (gluten)	Energia: 2334 kcal
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Pieczeń wieprzowa (gluten)	10 g Margaryna roślinna	20 g Dżem truskawkowy	Białko: 16,23 %
10g Margaryna roślinna	160 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Pasztet pieczony drobiowy		Tłuszcz: 28,89 %
70 g Wędlina wieprzowa	150 g Buraczki surówka	150 g Pasta z pieczonych warzyw		Kwasy tł. nasycone: 24,87 g
70g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 54,88 %
30 g Sałata, oliwa		5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym				Błonnik: 33,78 g
5 g Cukier				Sód: 1969 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Wywar warzywny (seler, gluten)	100 g Chleb graham (gluten)	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2339 kcal
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten)	10 g Miks (laktoza)		Białko: 16,22 %
10g Miks (laktoza)		80 g Ser żółty (laktoza)		Tłuszcz: 28,95 %
80 g Pasta z sera (laktoza)	160 g Kasza jęczmienna (gluten)	100 g Pasta z pieczonych warzyw		Kwasy tł. nasycone: 25,69 g
70g Pomidor	150 g Buraczki zasmażane (laktoza)	250 g Herbata		Węglowodany: 54,83 %
30 g Sałata, oliwa	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Błonnik: 33,35 g
5 g Cukier				Sód: 1978 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 30.11.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Kasza manna na mleku	450g Krupnik	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

(laktoza, gluten)		(gluten, laktoza)		10g Miks(laktoza)		Białko: 17,12 %	
90 g	Chleb pszenny (gluten)	420g	Łazanki dietetyczne z warzywami	70 g	Salceson drobiowy		Łuszczy: 24,95 %
10g	Miks (laktoza)		(gluten, jaja)	50 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,16 g
50 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 57,93 %
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,58 %
100g	Pomidor			10g	Cukier		Łłnnik: 14,87 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						Sód: 1962 mg
5 g	Cukier						
DIETA PAPKOWATA							
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krupnik (gluten, laktoza)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	150 g	Kefir (laktoza)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	420g	Łazanki dietetyczne z warzywami	10g	Miks(laktoza)		Energia: 2215 kcal
10g	Miks (laktoza)		(gluten, jaja)	70 g	Salceson drobiowy		Białko: 17,12 %
50 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Pomidor		Łuszczy: 24,95 %
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 20,16 g
100g	Pomidor			250 g	Herbata		Węglowodany: 57,93 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		w tym cukry: 9,58 %
5 g	Cukier						Łłnnik: 14,87 g
							Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	250g	Krupnik (gluten, laktoza)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)	150 g	Kefir (laktoza)
70 g	Chleb graham (gluten)	300g	Łazanki (gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)		Energia: 1753 kcal
10g	Miks (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	60 g	Salceson drobiowy		Białko: 17,13 %
40 g	Wędlina wieprzowa			50 g	Papryka		Łuszczy: 28,76 %
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 21,11 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		Węglowodany: 54,11 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						w tym cukry: 8,54 %
							Łłnnik: 29,23 g
							Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krupnik (gluten, laktoza)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)	250 g	Kefir (laktoza)
90 g	Chleb graham (gluten)	480g	Łazanki (gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)		Energia: 2267 kcal
10g	Miks (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	80 g	Salceson		Białko: 18,43 %
70 g	Wędlina wieprzowa			50 g	Papryka		Łuszczy: 27,22 %
20 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 24,52 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		Węglowodany: 54,35 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		w tym cukry: 9,15 %
5 g	Cukier						Łłnnik: 34,44 g
							Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	90 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Kefir (laktoza)
110 g	Chleb bezglutenowy	420g	Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja)	10g	Miks (laktoza)		Energia: 2227 kcal
10g	Miks (laktoza)			80 g	Salceson		Białko: 16,41 %
60 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka		Łuszczy: 27,88 %
20 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 24,42 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		Węglowodany: 55,71 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		w tym cukry: 9,51 %
5 g	Cukier						Łłnnik: 34,04 g
							Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							

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

Poniedziałek 01.12.2025

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

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

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

Wtorek 02.12.2025

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) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 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 ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g 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

100g	Pomidor				Sód: 1987 mg
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
10 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja)	70g	Chleb pszenny (gluten)
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			70 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Pomidor
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	150 g	Warzywa gotowane	30 g	Salata
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
10 g	Cukier				
DIETA PĄPKOWATA					
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja)	70g	Chleb pszenny (gluten)
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			70 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Pomidor
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	150 g	Warzywa gotowane	30 g	Salata
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
10 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Zupa krem z marchwi Zupa pomidorowa z makaronem	70g	Chleb żytni razowy (gluten)
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)		(gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	100g	Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	60 g	Wędlina z piersi kurczaka
30 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	120 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Pomidor
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	150 g	Warzywa gotowane	30 g	Salata
100g	Ogórek konserwowy	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka wiosenna	70 g	Pomidor
30g	Ser topiony (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
100g	Ogórek konserwowy			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
10 g	Cukier				
				150 g	Jabłko
				150 g	Serek wiejski (laktoza)
					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
					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
					Energia: 2376 kcal
					Białko: 18,84 %
					Tłuszcz: 29,06 %
					Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
					Węglowodany: 52,1 %
					w tym cukry: 9,08 %
					Błonnik: 32,13 g
					Sód: 1990 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa krem z marchwi (laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie zielowym (laktoza) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 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	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasta ze szprotek (ryby) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 10 g Cukier	450g Zupa krem z marchwi (gluten, jaja) 120g Bitki w sosie zielowym (gluten) 170 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa krem z marchwi (gluten, laktoza, jaja) 120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser żółty 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg	
* Czcionka wytłuszczona zostały zaznaczone alergeny					

Środa 03.12.2025

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 Papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 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 ŁATWO 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 Papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 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 ŁATWOSTRAWNA				
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 jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 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 ŁATWOSTRAWNA 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 jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Zupa jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler)	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza)	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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	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
DIETA PAPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza) 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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 30 g Ser biały (laktoza) 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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Wędlina drobiowa 100g Papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jesienna z ryżem (laktoza, gluten) 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g 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 150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jesienna z ryżem (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 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: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina drobiowa	450g Zupa jesienna z ryżem (gluten) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	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	Papryka		10g	Cukier		Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym					
10 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa jesienna z ryżem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	Energia: 2345 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)	Białko: 16,11 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Ser biały (laktoza)	Tłuszcz: 29,81 %
80 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor	Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g	Papryka	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 04.12.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Żurek (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Żurek (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g

5 g	Cukier		250 g	Herbata		Sód: 1795 mg
10 g			10 g	Cukier		
DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Żurek (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	100g	Ryba gotowana (ryba)	20 g	Szynka wieprzowa	
30 g	Pasta jajeczna (jaja, laktoza)			40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
30 g	Wędlina drobiowa	120 g	Ziemniaki			
100g	Pomidor, sałata	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	70 g	Pomidor	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa	
				250 g	Herbata	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Żurek (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)			40 g	Szynka wieprzowa	
100 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	160 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
100g	Papryka, pomidor	170 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata	
5 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
				5 g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa jarzynowa (laktoza)	100g	Chleb bezglutenowy	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
110 g	Chleb bezglutenowy			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	40 g	Szynka wieprzowa	
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g	Pomidor	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa	
5 g	Cukier			250 g	Herbata	
				5 g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa jarzynowa (gluten)	100g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Szynka wieprzowa	
60 g	Jajko gotowane (jaja)			70 g	Pomidor	
20 g	Wędlina wieprzowa	180 g	Ziemniaki	30 g	Salata lodowa	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
150 g	Ryż na mleku (gluten)	450g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim					

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

Piątek 05.12.2025