

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlna drobiowa	180 g	Ziemniaki	80 g	Wędlna wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszkponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA PĄPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlna drobiowa	180 g	Ziemniaki	80 g	Wędlna wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszkponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Miks (laktoza)	120g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
60 g	Pasztet pieczony			60 g	Wędlna z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	100 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Miks (laktoza)	20 g	Ser żółty (laktoza)	80 g	Wędlna z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	50 g	Sos czosnkowy (laktoza)	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	10g	Cukier
5 g	Cukier				
300 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlna z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	30 g	Sos czosnkowy (laktoza)	30 g	Salata
				250 g	Herbata
200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)				Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 %

20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	10g Cukier		Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergen				

Sobota 20.12.2025

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

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g serek wiejski (laktoza)		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g serek wiejski (laktoza)		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Rosół (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	200 g serek wiejski (laktoza)		Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	300 g serek wiejski (laktoza)		Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

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

Niedziela 21.12.2025

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

90 g (laktoza, gluten) 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	420g (gluten, laktoza) Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		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 PAPKOWATA				
150 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 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: 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 kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Krupnik (gluten, laktoza) 300g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 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 BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 480g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70 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	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 Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 420g Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 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: 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 (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)	420g	Łazanki vegetariańskie (gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)			Białko: 15,03 %
10g	Miks (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			Tłuszcz: 28,54 %
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)			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 wytluszczoną zostały zaznaczone alergen								

Poniedziałek 22.12.2025

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 Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 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 OGRANIECZENIEM 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 Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 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 pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (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)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	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 %

30g Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
100g Pomidor				
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 pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Warzywa gotowane	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
10 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA PĄPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Bitki w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)		70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Warzywa gotowane	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
10 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g Bitki w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ziemniaki (laktoza)	60 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
30 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Warzywa gotowane	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
30g Serek śmietankowy (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,81 %
100g Pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 8,34 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Błonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Bitki w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,06 %
50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka szwedzka	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
30g Ser topiony (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 52,1 %
100g Pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 9,08 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 32,13 g
				Sód: 1990 mg

10 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja)	110g	Chleb bezglutenowy
10g	Masło ekstra (laktoza)			10g	Masło ekstra(laktoza)
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	120g	Bitki w sosie (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
30g	Ser topiony (laktoza)			70 g	Pomidor
100g	Pomidor	170 g	Ziemniaki (laktoza)	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Surówka szwedzka	250 g	Herbata
10 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	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)	450g	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem (gluten, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Bitki w sosie (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna			80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasta ze szprotek (ryby)	170 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor
100g	Pomidor	150 g	Surówka szwedzka	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
10 g	Cukier			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)	450g	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Ser żółty
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor
30g	Pomidor	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
					Energia: 2345 kcal
					Białko: 16,11 %
					Tłuszcz: 29,81 %
					Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
					Węglowodany: 54,08 %
					w tym cukry: 9,11 %
					Błonnik: 32,61 g
					Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 23.12.2025

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) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler) 300g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g Barszcz ukraiński z fasolą (seler) 120g Ryba panierowana (gluten, jaja, laktoza, seler, ryba) 160 g Ziemniaki 150 g Kapusta z grochem 100 g Makowiec (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z suszu	150 g łazanki z makiem (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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler) 250g Ryż brązowy z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	250g Barszcz ukraiński z fasolą (seler) 120g Ryba pieczona (ryba) 160 g Ziemniaki 150 g Kapusta z grochem 250g Kompot z suszu	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				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miś (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler) 300g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g Barszcz ukraiński (seler) 120g Ryba pieczona (ryba) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z jabłkiem 50 g Makowiec (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z suszu	150 g łazanki z makiem (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				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miś (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler) 300g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g Barszcz ukraiński (seler) 120g Ryba pieczona (ryba) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z jabłkiem 50 g Makowiec (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z suszu	150 g łazanki z makiem (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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Platki owsiane na mleku	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)	250g Barszcz ukraiński	150 g Serek wiejski	Energia: 2287 kcal

70 g (gluten, laktoza) Chleb pszenny (gluten)	250g Ryż z jabłkami	120g (seler) Ryba pieczona (ryba)	(laktoza)	Białko: 17,33 % Tłuszcz: 24,69 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 15,15 g Sód: 1900 mg
10g Miks (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	160 g Ziemniaki		
70 g Ser biały (laktoza)		150 g Marchewka z jabłkiem		
100g Jabłko		50 g Makowiec (laktoza, gluten, jaja)		
10 g Sałata		250g Kompot z suszu		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPKOWATA				
100 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)	250g Barszcz ukraiński (seler)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,33 % Tłuszcz: 24,69 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 15,15 g Sód: 1900 mg
70 g Chleb pszenny (gluten)	250g Ryż z jabłkami	120g Ryba pieczona (ryba)	20 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	
10g Miks (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	160 g Ziemniaki		
70 g Ser biały (laktoza)		150 g Marchewka z jabłkiem		
100g Jabłko		50 g Biskopt (gluten, jaja, laktoza)		
10 g Sałata		250g Kompot z suszu		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)	250g Barszcz ukraiński (seler)	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
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	200g Ryż z jabłkami	80g Ryba pieczona (ryba)		
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	120 g Ziemniaki		
70 g Ser biały (laktoza)		150 g Marchewka z jabłkiem		
70g Papryka		250g Kompot z suszu		
20 g Sałata				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	250g Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)	350g Barszcz ukraiński (seler)	250 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	250g Ryż z jabłkami	150g Ryba pieczona (ryba)		
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	160 g Ziemniaki		
80 g Ser żółty (laktoza, ryba)		150 g Marchewka z jabłkiem		
70g Papryka		50 g Makowiec (laktoza, gluten, jaja)		
20 g Sałata		250g Kompot z suszu		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Platki gryczane na mleku (laktoza)	250g Krem warzywny (laktoza, seler)	250g Barszcz ukraiński (seler)	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
110 g Chleb bezglutenowy	250g Ryż z jabłkami	120g Ryba pieczona (ryba)		
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	160 g Ziemniaki		
70 g Ser żółty (laktoza, ryba)		150 g Marchewka z jabłkiem		
70g Papryka		250g Kompot z suszu		
20 g Sałata				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	250g	Krem warzywny (gluten, seler)	250g	Barszcz ukraiński (seler)	150 g	łazanki z makiem (gluten, jaja)	Energia: 2392 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	250g	Ryż z jabłkami	120g	Ryba pieczona (ryba)			Białko: 15,56 %
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot wieloowocowy	160 g	Ziemniaki			Tłuszcz: 28,21 %
70 g	Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym (ryba)			150 g	Marchewka z jabłkiem			Kwasy tł. nasycone: 25,22 g
70g	Papryka			250g	Kompot z suszu			Węglowodany: 56,23 %
20 g	Salata							w tym cukry: 9,35 %
250g	Kawa zbożowa							Błonnik: 31,25 g
5 g	Cukier							Sód: 1928 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	250g	Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)	250g	Barszcz ukraiński (seler)	150 g	łazanki z makiem (gluten, jaja)	Energia: 2387 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	250g	Ryż z jabłkami	120g	Ryba pieczona (ryba)			Białko: 16,12 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	160 g	Ziemniaki			Tłuszcz: 29,82 %
70 g	Ser żółty (laktoza)			150 g	Marchewka z jabłkiem			Kwasy tł. nasycone: 26,15 g
70g	Papryka			50 g	Makowiec (laktoza, gluten, jaja)			Węglowodany: 54,06 %
20 g	Salata			250g	Kompot z suszu			w tym cukry: 9,15 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 31,56 g
5 g	Cukier							Sód: 1956 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Środa 24.12.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa grzybowa (laktoza, gluten) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 100 g Sernik (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Zupa grzybowa (laktoza, gluten) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 100 g Jabłko 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	120 g Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (laktoza, gluten) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 100 g Sernik (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (laktoza, gluten) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 100 g Sernik (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO								
100 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Krupnik (laktoza, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	120 g	Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2081 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	100g	Schab ze śliwką	10g	Miks (laktoza)			Białko: 18,33 %
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina			Tłuszcz: 24,37 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,25 g
40 g	Wędlina drobiowa	50 g	Sernik (gluten, laktoza, jaja)	20 g	Salata			Węglowodany: 57,30 %
100g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja)a	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,32 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			Błonnik: 14,79 g
5 g	Cukier							Sód: 1931 mg
DIETA PĄPKOWATA								
100 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Krupnik (laktoza, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	120 g	Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2081 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	100g	Schab ze śliwką	10g	Miks (laktoza)			Białko: 18,33 %
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina			Tłuszcz: 24,37 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,25 g
40 g	Wędlina drobiowa	50 g	Sernik (gluten, laktoza, jaja)	20 g	Salata			Węglowodany: 57,30 %
100g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja)	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,32 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			Błonnik: 14,79 g
5 g	Cukier							Sód: 1931 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Zupa grzybowa (laktoza, gluten)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)	120 g	Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 1791 kcal
70 g	Chleb graham (gluten)	100g	Schab ze śliwką	10g	Masło ekstra (laktoza)			Białko: 16,58 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ziemniaki	60 g	Wędlina			Tłuszcz: 28,14 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,19 g
40 g	Wędlina drobiowa	50 g	Sernik (gluten, laktoza, jaja)	20 g	Salata			Węglowodany: 55,28 %
100g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja)	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata			w tym cukry: 8,12 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 28,56 g
								Sód: 1914 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
250 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa grzybowa (laktoza, gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	120 g	Salatka (gluten, jaja, laktoza))	Energia: 2378 kcal
90 g	Chleb graham (gluten)	160g	Schab ze śliwką	10g	Masło ekstra (laktoza)			Białko: 18,52 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ziemniaki	80 g	Wędlina			Tłuszcz: 29,58 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
40 g	Wędlina drobiowa	100 g	Sernik (gluten, laktoza, jaja)	20 g	Salata			Węglowodany: 51,90 %
100g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja)	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			Błonnik: 32,86 g
5 g	Cukier							Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
180 g	Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa grzybowa (laktoza)	90 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	Energia: 2323 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab ze śliwką	10g	Masło ekstra (laktoza)	25 g	Dżem truskawkowy	Białko: 16,25 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Wędlina		niskosłodzony	Tłuszcz: 29,12 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,10 g
40 g	Wędlina drobiowa	100 g	Jabłko	20 g	Salata			Węglowodany: 54,63 %

100g 250g 5 g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	250g	Kompot z jabłek	250 g 10g	Herbata Cukier		w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
180 g 110 g 10g 40 g 40 g 100g 250g 5 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) Chleb graham (gluten) Margaryna roślinna Wędłina wieprzowa Wędłina drobiowa Ogórek kiszony, pomidor Kawa zbożowa Cukier	450g 120g 180 g 150 g 100 g 250g	Zupa grzybowa niezabielana (gluten) Schab ze śliwką Ziemniaki Buraczki Jabłko Kompot z jabłek	90 g 10g 80 g 80 g 20 g 250 g 10g	Chleb żytni razowy(gluten) Margaryna roślinna Wędłina Pomidor Salata Herbata Cukier	50 g 25 g	Bulka graham (gluten) Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2313 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 23,43 g Węglowodany: 54,85 % w tym cukry: 9,30 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
180 g 110 g 10g 30 g 50 g 100g 250g 5 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb graham (gluten) Masło ekstra (laktoza) Ser żółty (laktoza) Jajko gotowane (jaja) Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 180 g 150 g 100 g 250g	Zupa grzybowa (laktoza, gluten) Ser tofu smażony (soja) Ziemniaki Buraczki Sernik (gluten, laktoza, jaja) Kompot z jabłek	90 g 10g 80 g 80 g 20 g 250 g 10g	Chleb żytni razowy(gluten) Masło ekstra (laktoza) Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza) Pomidor Salata Herbata Cukier	120 g	Salatka (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2305 kcal Białko: 16,57 % Tłuszcz: 29,24 % Kwasy tł. nasycone: 24,35 g Węglowodany: 54,19 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 33,59 g Sód: 1965 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Czwartek 25.12.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) Kotlet z kurczaka (gluten, laktoza, jaja, seler) 150g Ziemniaki 180 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Serek homogenizowany (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 8,91 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1893 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) Kotlet z kurczaka soute 120g Ziemniaki 180 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 100 g Mandarynki	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) bez cukru	Energia: 2367 kcal Białko: 16,8 % Tłuszcz: 28,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,45 % w tym cukry: 8,23 % Błonnik: 36,54 g Sód: 1899 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 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	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) Kotlet z kurczaka soute 120g Ziemniaki 180 g Surówka z selera (seler) 50 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	9 0g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 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	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) Kotlet z kurczaka soute 120g Ziemniaki 180 g Surówka z selera (seler) 50 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	9 0g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Rosół (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z	Energia: 1695 kcal Białko: 16,78 %

10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	80g Kotlet z kurczaka soute 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 50 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	otrębami (gluten)	Tłuszcz: 29,32 % Kwasy tł. nasycone: 24,16 g Węglowodany: 53,90 % w tym cukry: 8,31 % Błonnik: 33,13 g Sód: 1843 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet z kurczaka (gluten, laktoza, jaja, seler) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2291 kcal Białko: 18,25 % Tłuszcz: 29,30 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 52,45 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 33,71 g Sód: 1884 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Rosół z makaronem bezglutenowym (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Mandarynki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)	Energia: 2321 kcal Białko: 16,6 % Tłuszcz: 28,70 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 54,7 % w tym cukry: 8,88 % Błonnik: 34,12 g Sód: 1885 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Mandarynki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym z otrębami (gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 28,91 % Kwasy tł. nasycone: 24,98 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 35,54 g Sód: 1891 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Hummus 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z sera (laktoza, gluten, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 28,13 % Kwasy tł. nasycone: 23,23 g Węglowodany: 55,77 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 35,28 g Sód: 1875 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen				

Piątek 26.12.2025

