

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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 250g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 250g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g Bulka graham (gluten) 3 g Masło (laktoza) 25 g Wędlina drobiowa	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) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	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) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	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 UBOGOENERGETYCZNA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza)	50 g Bulka graham (gluten)	Energia: 1791 kcal Białko: 16,58 %

70 g Chleb graham (gluten) 10g Mijs (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	60 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 21,19 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 8,12 % Błonnik: 28,56 g Sód: 1914 mg
DIETA BOGATOBIĄTKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Mijs (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 300g Fasolka po bretońsku (laktoza, gluten) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Mijs (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Ser biały (laktoza)	Energia: 2378 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 51,90 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 32,86 g Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
180 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Mijs (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (laktoza) 250g Fasolka po bretońsku (laktoza) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb bezglutenowy 10g Mijs (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Chleb bezglutenowy 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2323 kcal Białko: 16,25 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,10 g Węglowodany: 54,63 % w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten) 250g Fasolka po bretońsku (gluten) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g 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 Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Mijs (laktoza) 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Jajko gotowane (jaja) 100g Ogórek zielony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 250g Fasolka po bretońsku bezmięśna (laktoza, gluten) 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Mijs (laktoza) 80 g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	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				

Sobota 27.12.2025

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 Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) 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 OGRANICZENIEM 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 Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) 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 Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) 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 Twarożek (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa	450g Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) 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	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb pszenny(gluten)
10g	Miks (laktoza)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa
40 g	Twarożek (laktoza)	160 g	Ziemniaki	100 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA PAPKOWATA					
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb pszenny(gluten)
10g	Miks (laktoza)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa
40 g	Twarożek (laktoza)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Płatki owsiane na mleku	300g	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb graham (gluten)
	(laktoza, gluten)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
50 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	60 g	Pasztet pieczony
10 g	Miks (laktoza)	120 g	Kasza jęczmienna (gluten)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy		
70g	Pomidor				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIALKOWA					
200 g	Płatki owsiane na mleku	450g	Zupa ziemniaczana	70 g	Chleb graham (gluten)
	(laktoza, gluten)		(seler, gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	100 g	Pasztet pieczony
10g	Miks (laktoza)	140 g	Kasza jęczmienna (gluten)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	250 g	Herbata
50 g	Twarożek (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
70g	Pomidor				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Płatki gryczane na mleku	450g	Zupa ziemniaczana	100 g	Chleb bezglutenowy
	(laktoza)		(seler, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)
90 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń wieprzowa (laktoza)	80 g	Pasztet pieczony drobiowy
10g	Miks (laktoza)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	250 g	Herbata

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

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

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

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

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

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

Niedziela 28.12.2025

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

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

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

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 29.12.2025

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg

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

100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Surówka colesław (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	(jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z oliwą 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twaróg z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza, gluten, seler) 150g Pulpety warzywne w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka colesław (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 30.12.2025

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 Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 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)	450g	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,99 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,21 %
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,47 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 54,8 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,42 %
II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK						Błonnik: 32,07 g
30 g	Wafel ryżowy	150 g	Jabłko					Sód: 1983 mg
20 g	Ser topiony (laktoza)							
DIETA LATWOSTRAWNA								
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2251 kcal
110 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,14 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,02 %
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,11 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,84 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,15 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,02 g
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU								
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2251 kcal
110 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,14 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,02 %
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,11 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,84 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,15 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,02 g
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
DIETA PĄPKOWATA								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta ze szprotek	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
				30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %

100g (laktoza, ryby) 250g Pomidor 10g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata 10g Cukier		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 Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 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 Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g 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 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 Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 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 kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 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	450g Zupa koperkowa z ryżem	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal

110 g	(gluten, laktoza) Chleb mieszany słonecznikowy	120g	(gluten, laktoza) Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)		Białko: 16,11 %
	(gluten, słonecznik)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Ser zółty		Tłuszcz: 29,81 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	250g	Kompot wielooowocowy	30 g	Salata		Węglowodany: 54,08 %
100g	Ogórek kwaszony			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,11 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		Błonnik: 32,61 g
10 g	Cukier						Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Środa 31.12.2025

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa brokułowa z grzankami (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)
80 g	Parówki	120g	Schab pieczony	50 g	Szynka wieprzowa
90g	Pomidor	180 g	Ziemniaki	30 g	Dżem truskawkowy
10g	Salata	150 g	Buraczki	70 g	Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	10 g	Salata	250 g	Herbata
5 g	Cukier	50 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	10g	Cukier
10 g	Ketchup	250g	Kompot z jabłek		
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Zupa brokułowa z grzankami (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)			10g	Miks (laktoza)
80 g	Parówki	120g	Schab pieczony	50 g	Szynka wieprzowa
90g	Pomidor	180 g	Ziemniaki	30 g	Dżem truskawkowy
10g	Salata	150 g	Buraczki	70 g	Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	10 g	Salata	250 g	Herbata
5 g	Cukier	50 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	10g	Cukier
10 g	Ketchup	250g	Kompot z jabłek		
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g	Zupa brokułowa z grzankami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Schab pieczony	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
10 g	Ketchup				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa brokułowa z grzankami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Schab pieczony	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks(laktoza)	150 g	Ziemniaki	70 g	Szynka wieprzowa
100 g	Parówki	150 g	Buraczki	30 g	Dżem truskawkowy
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka
10g	Salata	50 g	Ciasto (gluten, laktoza, jaja)	20 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
10 g	Ketchup				
60 g	Śliwka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	450g	Zupa brokułowa z grzankami bezglutenowymi (laktoza)	70g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			50 g	Szynka wieprzowa
				60 g	Chleb bezglutenowy
				30 g	Twarożek ze szczypiorkiem
				Energia: 2187 kcal	
				Białko: 16,87 %	
				Tłuszcz: 29,52 %	

80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 100 g Pomarańcza 250g Kompot z jabłek	30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza) 10 g Rzodkiewka	Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa brokułowa z grzankami (gluten) 120g Kotlet schabowy (gluten, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 100 g Pomarańcza 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa brokułowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Ser panierowany (gluten, laktoza, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Ser żółty 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 01.01.2026

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, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 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 OGRANIECZENIEM 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, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 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 Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka 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) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka 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 UBOGOENERGETYCZNA							
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tuszc: 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	Wędlna drobiowa	120 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor		
100g	Pomidor, sałata	120 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	250 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tuszc: 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)			10g	Miks (laktoza)		
10g	Miks (laktoza)	140g	Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	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	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	70 g	Pomidor		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		
5 g	Cukier			250 g	Herbata		
				5 g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Krem warzywny (seler, laktoza)	100g	Chleb bezglutenowy	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tuszc: 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	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	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	Krem warzywny (gluten, seler)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g Sok wieloowocowy	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tuszc: 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)	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor		
20 g	Wędlna wieprzowa	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	30 g	Salata lodowa		
100g	Papryka, pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g	Ryż na mleku (gluten)	450g	Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tuszc: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 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 (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor		
100g	Papryka, pomidor	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		

5 g Cukier		5 g Cukier		Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergen				

Piątek 02.01.2026