

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, seler) 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 50 g Twarożek z rzodkiewką (laktoza) 30 g Wędlina 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier		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
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Rosół z makaronem (gluten, seler) 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 5g Masło ekstra (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 50 g Twarożek z rzodkiewką (laktoza) 30 g Wędlina 150 g Jabłko 250 g Herbata		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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, seler) 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 50 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 30 g Wędlina 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier		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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 01.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		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
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata		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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z cukinii (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		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

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 02.02.2026

<b>ŚNIADANIE II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>		<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>
110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 120g Sztuka mięsa 50 g <b>Sos chrzanowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		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
110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Pasztet pieczony 50g Pomidor 50 g Jabłko 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 30 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	450g <b>Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 120g Sztuka mięsa 50 g <b>Sos chrzanowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata		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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Jabłko 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 120g Sztuka mięsa 50 g <b>Sos jogurtowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 03.02.2026

<b>ŚNIADANIE II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>		<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>
110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa selerowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g <b>Zupa selerowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata		Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa selerowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Pulpety w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Sałatka wiosenna z oliwą 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 04.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 50 g Pasztet pieczony 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)  II ŚNIADANIE 50 g Bułka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Pulpety drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni  PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Pulpety drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 05.02.2026

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

Piątek 06.02.2026

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

Sobota 07.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczaka w panierce 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wielowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wielowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 250 g Herbata		Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna (laktoza) 10 g Roszponka 250g Kompot wielowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 08.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz ukraiński (laktoza)</b> 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	110 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina wieprzowa	450g <b>Barszcz ukraiński (laktoza)</b> 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200g <b>Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>	110 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka konserwowa 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata		Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)</b> 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bułka pszenna ( <b>gluten</b> ) 10g <b>Miiks(laktoza)</b> 60 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier		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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 09.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA		WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	320 g Makaron z serem i musem owocowym (laktoza, gluten, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek konserwowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, jaja) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z kapusty (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	320 g Makaron pełnoziarnisty z serem i musem owocowym (laktoza, gluten, jaja) 250 g Herbata		Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (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 ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	320 g Makaron z serem chudym i musem owocowym (laktoza, gluten, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier		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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 10.02.2026