

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera (laktoza) 70g Jabłko 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 150g Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera (laktoza) 70g Jabłko 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Pomarańcza	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	250 g Kefir (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 30 g Paszтет drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 30 g Paszтет drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Krupnik (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 1787 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	100g	Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,16 %
10g	Miiks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 28,15 %
70 g	Pasta z sera (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Paszтет pieczony			Kwasy tł. nasycone: 22,12 g
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 55,69 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 8,52 %
250g	Herbata							Błonnik: 29,32 g
								Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	250 g	Kefir (laktoza)	Energia: 2392 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	160g	Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Jabłko	Białko: 18,23 %
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 28,53 %
80 g	Pasta z sera (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony			Kwasy tł. nasycone: 24,12 g
70g	Jabłko	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 53,24 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,55 %
250g	Herbata	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier			Błonnik: 31,18 g
5 g	Cukier							Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko	Energia: 2385 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń wieprzowa w sosie (laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,53 %
10g	Miiks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,72 %
70 g	Pasta z sera (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony			Kwasy tł. nasycone: 24,60 g
70g	Jabłko	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 54,75 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,20 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier			Błonnik: 31,10 g
5 g	Cukier							Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik niezabielany (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2392 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Pieczeń wieprzowa w sosie (gluten)	10 g	Margaryna roślinna			Białko: 15,56 %
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa			Tłuszcz: 28,21 %
70 g	Tuńczyk w sosie własnym (ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony			Kwasy tł. nasycone: 25,22 g
70g	Jabłko	10 g	Roszponka	250 g	Herbata			Węglowodany: 56,23 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,35 %
250g	Herbata							Błonnik: 31,25 g
5 g	Cukier							Sód: 1928 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik warzywny (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2387 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,12 %
10g	Miiks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty			Tłuszcz: 29,82 %
70 g	Pasta z sera (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony			Kwasy tł. nasycone: 26,15 g
				250 g	Herbata			Węglowodany: 54,06 %

70g Jabłko 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
---	--	------------	--	---

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Sobota 21.02.2026

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

Niedziela 22.02.2026

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 sałatka warzywna (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 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 Serek wiejski (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 LATWO 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 sałatka warzywna (laktoza) 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 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 Serek wiejski (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 LATWOSTRAWNA				
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 sałatka warzywna (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 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 Serek wiejski (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 LATWOSTRAWNA 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 sałatka warzywna (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 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 Serek wiejski (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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
1000 g Kasza manna na mleku	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Serek wiejski	Energia: 2215 kcal

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

150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450 g Barszcz biały nie zabieleny z ziemniakami (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	120 g Mandarynki	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g Chleb graham (gluten)	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	130 g Ryż	80 g Salceson		
80 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
100g sałatka warzywna z oliwą		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Herbata		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb graham (gluten)	420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks(laktoza)	250g Kompot z jabłek	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g Serek śmietankowy (laktoza)		40 g Ser żółty		
30 g Ser topiony (laktoza)		50 g Papryka		
100g sałatka warzywna (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Herbata		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 23.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g ogórek zielony 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z ananasem 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g ogórek zielony 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 60 g Wafle ryzowe	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z ananasem 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem z dyni (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z ananasem 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	250g	Krem z dyni (gluten, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	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)	100g	Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)		
10g	Miks (laktoza)	120 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		
50 g	Ser biały (laktoza)	120 g	Surówka z marchewki z ananasem	30 g	Pasztet pieczony		
70g	ogórek zielony	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Herbata						
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krem z dyni (gluten, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)		
10g	Miks (laktoza)	160 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa		
90 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z marchewki z ananasem	40 g	Pasztet pieczony		
70g	ogórek zielony	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Herbata	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Krem z dyni (laktoza)	70 g	Chleb bezglutenowy	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	120g	Kurczak w sosie pieczarkowym (laktoza)	10 g	Miks (laktoza)		
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		
80 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z marchewki z ananasem	40 g	Pasztet pieczony		
70g	ogórek zielony	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony		
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		
250g	Herbata			5 g	Cukier		
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krem z dyni (gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczaka saute	10 g	Margaryna roślinna		
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa		
60 g	Jajko gotowane (jaja)	150 g	Surówka z marchewki z ananasem	100 g	Ogórek kiszony		
30 g	Wędlina drobiowa	10 g	Roszponka	250 g	Herbata		
70g	ogórek zielony	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		
20 g	Salata						
250g	Herbata						
5 g	Cukier						
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krem z dyni (gluten, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 %
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Miks(laktoza)		
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty		
90 g	Jajko gotowane (jaja)	150 g	Surówka z marchewki z ananasem	100 g	Ogórek kiszony		
70g	ogórek zielony	10 g	Roszponka	250 g	Herbata		
		250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Gruszka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata	350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Plątki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, nie zabilana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)	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
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Zrazy wieprzowe (gluten)	10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Szynka wieprzowa	
80 g	Parówki	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy	
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka	
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata	
10g	Ketchup			250 g	Herbata	
250g	Herbata			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
60 g	Bulka grahamka (gluten)					
30 g	Wędlina drobiowa					
10 g	Rzodkiewka					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	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
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	220 g	Kasza jęczmienna (gluten)	50 g	Ser żółty	
80 g	Parówki sojowe	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Dżem truskawkowy	
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka	
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata	
10g	Ketchup			250 g	Herbata	
250g	Herbata			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
60 g	Bulka grahamka (gluten)					
30 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)					
10 g	Rzodkiewka					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						

Środa 25.02.2026

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

70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata	350g Kwaśnica z ziemniakami 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko 150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina drobiowa	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 %

100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z buraków 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 26.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa pieczarkowa (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miłks(laktoza) 80 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	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 Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miłks(laktoza) 80 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	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 Makaron na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Ser żółty (laktoza)	300g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 280g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Małks (laktoza) 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 %

80g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata		30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa (gluten, laktoza) 450g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Makaron bezglutenowy na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Makaron na mleku (gluten) roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Szyunka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Jabłko	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 27.02.2026

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

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

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

Sobota 28.02.2026

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 Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 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 Paszтет 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 Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 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 Paszтет 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 Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 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 Paszтет 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 Serek wiejski (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 Paszтет 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 Herbata 5 g Cukier					
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	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
DIETA PĄPKOWATA					
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 40 g Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 120g 160 g 150 g 250g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Ziemniaki Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Plátky owsiane na mleku (laktoza, gluten) 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata	300g 80g 120 g 150 g 250g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki surówka Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka (laktoza)	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Plátky owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 50 g Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g 150g 140 g 150 g 250g	Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) Kasza jęczmienna (gluten) Buraczki zasmażane (laktoza) Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 100 g Paszтет pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Plátky gryczane na mleku (laktoza) 90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa	450g 120g 160 g 150 g	Zupa ziemniaczana (seler, laktoza) Pieczeń wieprzowa (laktoza) Ziemniaki Buraczki zasmażane (laktoza)	100 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka z owocami (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 16,15 % Tłuszcz: 28,64 % Kwasy tł. nasycone: 24,33 g Węglowodany: 55,21 %

50 g Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g 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 Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 80 g Paszтет pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g 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 Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Serek wiejski (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (seler, gluten, laktoza) 120g Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g 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 01.03.2026

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 Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 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 Miiks (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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 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 Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (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 Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 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 Miiks(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 Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 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 Miiks(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 Herbata 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 Herbata 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 Herbata	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 Herbata 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 Herbata	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	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami (gluten)	90g	Chleb graham (gluten)	200 g	Sok wielowarzywny	Energia: 2308 kcal	
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna			Białko: 15,61 %	
10g	Miks (laktoza)	140g	Gyros drobiowy	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 28,41 %	
70 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 23,81 g	
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 55,98 %	
10g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,36 %	
250g	Herbata			10g	Cukier			Błonnik: 32,52 g	
5 g	Cukier							Sód: 1975 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)									
150 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza)		Energia: 2289 kcal	
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Kotlet warzywny (gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %	
10g	Miks (laktoza)	50 g	Sos pietruszkowy (laktoza)	60 g	Feta ((laktoza)			Tłuszcz: 29,28 %	
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	180 g	Ryż	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g	
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,20 %	
10g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier			w tym cukry: 9,51 %	
250g	Herbata							Błonnik: 32,59 g	
5 g	Cukier							Sód: 1998 mg	
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny									

Poniedziałek 02.03.2026