

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 80 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 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: 2203 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 34,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 160 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(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: 34,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 80 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 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: 33,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 80 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 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: 33,89 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 50 g Papryka 20 g Sałata	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 %

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 80 g Mandarynka	250g Kompot z jabłek	250 g Herbata		Błonnik: 28,60 g Sód: 1772 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 80 g Mandarynka 200g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwinowy 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: 35,90 g Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 80 g Mandarynka	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwinowy 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: 34,19 g Sód: 1972 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier 80 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami nie zabieleną (gluten) 120g Zrazy wieprzowe (gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwinowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Wędlna drobiowa 10 g Rzodkiewka	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,08 g Sód: 1981 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki sojowe 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 80 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Ser żółty 30 g Dżem brzoskwinowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,13 g Sód: 1932 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 08.11.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek kwaszony 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 150g Połędwiczki drobiowe w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlna z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 120 g Banan	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 g w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek kwaszony 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 150g Połędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 100 g Śliwki	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlna z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 22,25 g Węglowodany: 56,63 g w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 150g Połędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 120 g Banan	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 150g Połędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 120 g Banan	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza)	350g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 120g Połędwiczki drobiowe	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlna z piersi kureczaka	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne	Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 %

60 g Pasztet pieczony 80g Ogórek kwaszony 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	160 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	(gluten) 100 g Sliwki	Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek kwaszony 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 180g Polędwiczki drobiowe w panierce (gluten, laktoza, jaja) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 120 g Banan	Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek kwaszony 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 120 g Banan	Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek kwaszony 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami nie zabieleną 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g Banan	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek kwaszony 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Jajko (jajko) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 120 g Banan	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wyluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 150g Ryba smażona w panierce (gluten, laktoza, jaja, ryba) 200 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 50 g Jajko (jajko) 10 g Majonez (jaja) 70 g Pomidor 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2321 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 25,51 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 9,14 % Błonnik: 31,85 g Sód: 1985 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Serek wiejski (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 150g Ryba gotowana (ryba) 200 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 50 g Jajko (jajko) 10 g Majonez (jaja) 70 g Pomidor 20 g Sałata 250 g Herbata	150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	Energia: 2335 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 27,15 % Kwasy tł. nasycone: 25,81 g Węglowodany: 52,52 % w tym cukry: 8,89 % Błonnik: 32,25 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 80g Pomidor 20 g Rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 150g Ryba gotowana (ryba) 200 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 50 g Białko jajka (jajko) 70 g Pomidor 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2284 kcal Białko: 16,75 % Tłuszcz: 25,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,57 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1947 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 80g Pomidor 20 g Rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 150g Ryba gotowana (ryba) 200 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 50 g Białko jajka (jajko) 70 g Pomidor 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2284 kcal Białko: 16,75 % Tłuszcz: 25,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,57 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1947 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 80g Pomidor 20 g Rzodkiewka	350g Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja) 120g Ryba gotowana (ryba) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 50 g Jajko (jajko) 70 g Pomidor 20 g Sałata	150 g Jabłko	Energia: 17451 kcal Białko: 16,63 % Tłuszcz: 28,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 552 % w tym cukry: 8,16 %

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata 5 g Cukier		Błonnik: 28,85 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	90g	Chleb graham (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180g	Ryba smażona w panierce (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g	Masło ekstra(laktoza)
40 g	Wędlina wieprzowa	200 g	Ziemniaki	50 g	Szynka wieprzowa
40 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką	50 g	Jajko (jajko)
80g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	10 g	Majonez (jaja)
20 g	Rzodkiewka	200 g	Kefir (laktoza)	70 g	Pomidor
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			20 g	Salata
5 g	Cukier			250 g	Herbata
				5 g	Cukier
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja)	90g	Chleb bezglutenowy
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Ryba gotowana (ryba)	10g	Masło ekstra(laktoza)
40 g	Wędlina wieprzowa	200 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
40 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką	50 g	Jajko (jajko)
80g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	10 g	Majonez (jaja)
20 g	Rzodkiewka			70 g	Pomidor
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			20 g	Salata
5 g	Cukier			250 g	Herbata
				5 g	Cukier
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z makaronem nie zabieleną (gluten, jaja)	90g	Chleb graham (gluten)
10g	Margaryna roślinna	150g	Ryba gotowana (ryba)	10g	Margaryna roślinna
80 g	Wędlina wieprzowa	200 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką	50 g	Jajko (jajko)
20 g	Rzodkiewka	250g	Kompot wieloowocowy	10 g	Majonez (jaja)
250g	Kawa zbożowa			70 g	Pomidor
5 g	Cukier			20 g	Salata
				250 g	Herbata
				5 g	Cukier
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza, jaja)	90g	Chleb graham (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Ryba smażona w panierce (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g	Masło ekstra(laktoza)
80 g	Ser żółty (laktoza)	200 g	Ziemniaki	80 g	Jajko (jajko)
80g	Pomidor	150 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką	10 g	Majonez (jaja)
20 g	Rzodkiewka	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			20 g	Salata
5 g	Cukier			250 g	Herbata
				5 g	Cukier
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Piątek 10.11.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 130g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 130g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1957 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Sałata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 31,58 g Sód: 1904 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Sałata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 31,58 g Sód: 1904 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa	350g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza)	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 1732 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 29,38 % Kwasy tł. nasycone: 21,82 g

100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	10g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100g Warzywa gotowane 250g Herbata		Węglowodany: 55,23 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 30,12 g Sód: 1838 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier 150g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 150g Pieczeń wieprzowa 170g Kasza jęczmienna (gluten) 150g Buraczki 10g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 100g Warzywa gotowane 250g Herbata 5g Cukier	35g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2323 kcal Białko: 18,13 % Tłuszcz: 28,56% Kwasy tł. nasycone: 25,18 g Węglowodany: 53,31 % w tym cukry: 9,42 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1931 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 130g Pieczeń wieprzowa 160g Makaron bezglutenowy 150g Buraczki 10g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 100g Warzywa gotowane 250g Herbata 5g Cukier	35g Chleb bezglutenowy 20g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2281 kcal Białko: 15,30 % Tłuszcz: 28,35 % Kwasy tł. nasycone: 24,18 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1932 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem nie zabieleną 130g Pieczeń wieprzowa 180g Kasza jęczmienna (gluten) 150g Buraczki 10g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70g Szynka wieprzowa 100g Warzywa gotowane 250g Herbata 5g Cukier	35g Chleb żytni razowy (gluten) 20g Wędlina drobiowa	Energia: 2293 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 55,61 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,33 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Mozzarella 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 150g Pasata pomidorowa z fasolą i pieczarkami 180g Kasza jęczmienna (gluten) 150g Buraczki 10g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Ser biały (laktoza) 100g Warzywa gotowane 250g Herbata 5g Cukier	35g Chleb żytni razowy (gluten) 20g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 27,56 % Kwasy tł. nasycone: 23,18 g Węglowodany: 56,52 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,10 g Sód: 1930 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 11.11.2023