

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek zielony, papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier | 450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko | Energia: 2292 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,74 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 54,64 % w tym cukry: 10,01 % Błonnik: 35,45 g Sód: 1987 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek zielony, papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Jabłko pieczone | 450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) (makaron razowy) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150g Jogurt naturalny (laktoza) | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250g Herbata, napar bez cukru | 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | Energia: 2287 kcal Białko: 15,91 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,07 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1992 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu chudego i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier | 450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko | Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier | 450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko | Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg |

| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 g 70 g 10g 50 g 100g 250g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) Masło ekstra (laktoza) Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) Ogórek zielony, papryka Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g 300g 250g | Krupnik (gluten, laktoza) Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) Kompot z wiśni | 70g 10g 60 g 70 g 30 g 250 g |
| | | | Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra(laktoza) Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Sałata lodowa Herbata | 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) |
| | | | | Energia: 1792 kcal Białko: 16,73 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,65 g Węglowodany: 53,69 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 29,42 g Sód: 1785 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 180 g 70 g 10g 90 g 100g 250g 10 g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) Masło ekstra (laktoza) Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) Ogórek zielony, papryka Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier | 450g 420g 250g | Krupnik (gluten, laktoza) Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) Kompot z wiśni | 90g 10g 80 g 70 g 30 g 250 g 10g |
| | | | Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra(laktoza) Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier | 280 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko |
| | | | | Energia: 2313 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 52,01 % w tym cukry: 9,53 % Błonnik: 33,47 g Sód: 1974 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 150 g 90 g 10g 70 g 100g 250g 10 g | Kefir (laktoza) Chleb bezglutenowy Masło ekstra (laktoza) Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) Ogórek zielony, papryka Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier | 450g 420g 250g | Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza) Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (laktoza, jaja) makaron bezglutenowy Kompot z wiśni | 110g 10g 80 g 70 g 30 g 250 g 10g |
| | | | Chleb bezglutenowy Masło ekstra(laktoza) Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier | 200 g Jabłko |
| | | | | Energia: 2234 kcal Białko: 15,68 % Tłuszcz: 29,44 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,49 g Sód: 1980 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g 90 g 10g 70 g 100g 250g 10 g | Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) Margaryna roślinna Pasta z ryby wędzonej (ryby) Ogórek zielony, papryka Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym Cukier | 450g 420g 250g | Krupnik niezabielany (gluten,) Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, jaja) Kompot z wiśni | 110g 10g 80 g 70 g 30 g 250 g 10g |
| | | | Chleb żytni razowy (gluten) Margaryna roślinna Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier | 200 g Jabłko |
| | | | | Energia: 2272 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,13 % w tym cukry: 9,83 % Błonnik: 34,47 g Sód: 1982 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g 90 g 10g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) Masło ekstra (laktoza) | 450g 420g 250g | Krupnik (gluten, laktoza) Spaghetti z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja) Kompot z wiśni | 110g 10g 80 g 70 g 30 g |
| | | | Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra(laktoza) Mozarella (laktoza) Pomidor Sałata lodowa | 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko |
| | | | | Energia: 2284 kcal Białko: 15,73 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,15 % |

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|-------|---------|--|---------------------------------------------------------|
| 70 g | Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) | | 250 g | Herbata | | w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,13 g Sód: 1980 mg |
| 100g | Ogórek zielony, papryka | | 10g | Cukier | | |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | | | |
| 10 g | Cukier | | | | | |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | | | |

Czwartek 14.12.2023

| 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) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | Energia: 2235 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 LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza) | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | 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 LATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 100 g Ryż na mleku (laktoza) 80 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) | 450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2091 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 24,63 % |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier | 400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy | 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier | | 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 Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (laktoza) 400g Makaron z serem i musem Truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | 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 15.12.2023

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy (laktoza) 130g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 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 Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza) | 450g Krem brokułowy (laktoza) 130g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA LATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy (laktoza) 130g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy (laktoza) 130g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 350g Krem brokułowy (laktoza) 130g Gulasz | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) | 30 g Chleb pszenny (gluten) | Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 350g Krem brokułowy (laktoza) 130g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 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 makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Krem brokułowy (laktoza) 100g Gulasz 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy (laktoza) 160g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy (laktoza) 130g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku roślinnym | 450g Krem brokułowy niezabielany | 70 g Chleb graham (gluten) | 30 g Chleb żytni razowy | Energia: 2268 kcal |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier | 130g Gulasz 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 10 g Margaryna roślinna 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | (gluten) 20 g Wędlina drobiowa | Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy 130g Gulasz warzywny 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) | Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Sobota 16.12.2023

| 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 Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Gruszka | 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 Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa | 450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata | 150 g Gruszka | 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 Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jabłko | 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 Wędlina drobiowa | 450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jabłko | Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | | | | | Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
| 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jabłko | | 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 Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jabłko | | Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata | 150 g Gruszka | | Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa | 450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Gruszka | | Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg |

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

Niedziela 17.12.2023