

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku	450g Zupa koperkowa (gluten,	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2214 kcal

70 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	150g laktoza Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki			
80 g Parówki	150 g Buraczki			
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek			
10g Roszponka				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki	30 g Szyunka wieprzowa		
80 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		
10g Roszponka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg
10g Masło ekstra (laktoza)	120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
80 g Parówki	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Szyunka wieprzowa	10 g Ogórek zielony	
90g Pomidor	150 g Buraczki	30 g Salceson drobiowy		
10g Roszponka	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		
60 g Mandarynka		250 g Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	160 g Kasza jęczmienna (gluten)	40 g Szyunka wieprzowa	10 g Ogórek zielony	
100 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka	200g Kefir (laktoza)	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
60 g Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa koperkowa (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
110 g Chleb bezglutenowy	150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Szyunka wieprzowa	10 g Ogórek zielony	
80 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka		30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

60 g	Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
200 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana (gluten)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Sztuka mięsa w sosie (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Roszponka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
60 g	Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
200 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser tofu grillowany (soja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)
80 g	Parówki sojowe (soja)	150 g	Buraczki	70 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	30 g	Salata
10g	Roszponka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
60 g	Mandarynka				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 08.05.2024

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 Paszтет pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 Paszтет pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 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 Miiks (laktoza) 70 g Paszтет pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 Miiks (laktoza) 70 g Paszтет pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 Miiks (laktoza)	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler)	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g

70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PĄPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 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 Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz ukraiński (laktoza) 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Jogurt naturalny (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 Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz ukraiński (laktoza) 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 Pasztet pieczony	450g Barszcz ukraiński niezabielany 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	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		10g Cukier		Błonnik: 32,21 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym				Sód: 1991 mg
10g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Barszcz ukraiński (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2345 kcal
110g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 16,11 %
10g Masło ekstra (laktoza)	170g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80g Ser żółty		Tłuszcz: 29,81 %
80g Ser biały (laktoza)	150g Surówka z czerwonej kapusty	70g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30g Sałata		Węglowodany: 54,08 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Herbata		w tym cukry: 9,11 %
10g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,61 g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 09.05.2024