

DPP Wąbrzeźno

Posiłek	Poniedziałek 21.09.2026	
	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Pieczywo razowe- pszenno- żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g Pomidor 80g Herbata 250ml Energia: 599 kcal Białko: 18,5 g Tłuszcze: 23,1 g Węglowodany: 77,6 g	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg w plastrach 30 g (MLE) Pomidor 80g Herbata 250ml Energia: 555 kcal Białko: 27,4 g Tłuszcze: 18,65 g Węglowodany: 67,6 g
Obiad	Krupnik (GLU,SEL) 350 ml Makaron z sosem ala bolognese z zieloną soczewicą (GLU,SEL) 350 g Woda 200 ml Energia: 760 kcal Białko: 29,35 g Tłuszcze: 10,1 g Węglowodany: 144,2 g	Krupnik (GLU,SEL) 350 ml Makaron z sosem ala bolognese z zieloną soczewicą (GLU,SEL) 350 g Woda 200 ml Energia: 760 kcal Białko: 29,35 g Tłuszcze: 10,1 g Węglowodany: 144,2 g

DPP Wąbrzeźno

Posiłek	Wtorek 22.09.2026	
	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ZYT) Masło 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Sałata 10 g Herbata 250 ml Energia: 509 kcal Białko: 22,3 g Tłuszcze: 16,8 g Węglowodany: 64,7 g	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ZYT) Masło 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Sałata 10 g Herbata 250ml Energia: 509 kcal Białko: 22,3 g Tłuszcze: 16,8 g Węglowodany: 64,7 g
Obiad	Rosół z makaronem (GLU,SEL) 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet siekany drobiowy z papryką pieczony (GLU, JAJ) 100g Surówka wiosenna 100 g Sos o smaku śmietankowym (GLU,MLE,SEL) 50 ml Woda 200 ml Energia: 640 kcal Białko: 43,35 g Tłuszcze: 17,2 g Węglowodany: 86,3 g	Rosół z makaronem (GLU,SEL) 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet siekany drobiowy z papryką pieczony (GLU, JAJ) 100g Surówka wiosenna 100 g Sos o smaku śmietankowym (GLU,MLE,SEL) 50 ml Woda 200 ml Energia: 640 kcal Białko: 43,35 g Tłuszcze: 17,2 g Węglowodany: 86,3 g

DPP Wąbrzeźno

Posiłek	Środa 23.09.2026	
	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Jajka gotowane 2 szt. Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g Pomidor 80 g Herbata 250ml Energia: 560 kcal Białko: 22,1 g Tłuszcze: 24,4 g Węglowodany: 60,75 g	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Jajka gotowane 2 szt. Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata 250 ml Energia: 558 kcal Białko: 28,45 g Tłuszcze: 24,8 g Węglowodany: 53,25 g
Obiad	Krem z buraka (MLE,SEL) 350ml Pierogi z mięsem (GLU, JAJ, SEL) 6 szt. Cebula 50 g Woda 200 ml Energia: 844 kcal Białko: 38,35 g Tłuszcze: 36,3 g Węglowodany: 96,3 g	Krem z buraka (MLE,SEL) 350ml Pierogi z mięsem (GLU, JAJ, SEL) 6 szt. Sos warzywny 50 ml (GLU, MLE, SEL) Woda 200 ml Energia: 844 kcal Białko: 38,35 g Tłuszcze: 36,3 g Węglowodany: 96,3 g

DPP Wąbrzeźno

Posiłek	Czwartek 24.09.2026	
	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (GOR) Sałata 10 g Herbata 250ml Energia: 782 kcal Białko: 22,1 g Tłuszcze: 24,4 g Węglowodany: 60,75 g	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (GOR) Sałata 10 g Herbata 250 ml Energia: 782 kcal Białko: 28,45 g Tłuszcze: 24,8 g Węglowodany: 53,25 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem (GLU,MLE,SEL) 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Udko drobiowe duszone w sosie miodowo-musztardowym (GLU,MLE,SEL) 1 szt. Surówka z marchewki z majonezem (GOR) 100 g Woda 200 ml Energia: 723 kcal Białko: 36,2 g Tłuszcze: 33,6 g Węglowodany: 73,9 g	Zupa kalafiorowa z ryżem (GLU,MLE,SEL) 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Udko drobiowe duszone w sosie miodowo- musztardowym (GLU,MLE,SEL) 1 szt. Surówka z marchewki z majonezem (GOR) 100 g Woda 200 ml Energia: 723 kcal Białko: 36,2 g Tłuszcze: 33,6 g Węglowodany: 73,9 g

DPP Wąbrzeźno

Posiłek	Piątek 25.09.2026	
	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Metka łososiowa 40 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao 250ml (MLE) Energia: 604 kcal Białko: 27 g Tłuszcze: 25,8 g Węglowodany: 62,7 g	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40 g (SOJ) Serek z papryką 30 g Pomidor 80 g Kakao 250ml (MLE) Energia: 601 kcal Białko: 22,8 g Tłuszcze: 26,6 g Węglowodany: 64,5 g
Obiad	Krem z groszku zielonego (GLU,MLE,SEL) 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba po grecku (GLU,MLE, RYB, SEL) 150 g Woda 200 ml Energia: 661 kcal Białko: 42,7 g Tłuszcze: 19,9 g Węglowodany: 83,3 g	Krem z groszku zielonego (GLU,MLE,SEL) 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba po grecku (GLU,MLE, RYB, SEL) 150 g Woda 200 ml Energia: 661 kcal Białko: 42,7 g Tłuszcze: 19,9 g Węglowodany: 83,3 g

DPP Wąbrzeźno

Dzień tygodnia	Posiłki
Poniedziałek 21.09.26	Krupnik: Składniki: Woda, ziemniaki, włoszczyzna, kasza jęczmienna, kremówka łosicka, mąka pszenna typ 500, mąka ziemniaczana, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie. Spaghetti ala bolognese z zieloną soczewicą Składniki: zielona soczewica, włoszczyzna paski, cebula, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano
Wtorek 22.09.26	Rosół z makaronem: Składniki: Woda, bulion drobiowy, marchew, makaron bezjajeczny, seler, pietruszka, sól biała, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny. Kotlet siekany drobiowy z papryką: Składniki: mięso drobiowe, papryka, jajko, Pietruszka, sól, pieprz, czosnek Surówka wiosenna: Składniki: kapusta biała, marchew, ogórki kiszane (ogórki, woda, sól, przyprawy), cukier, olej rzepakowy rafinowany, koper, sól, pieprz, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, substancja konserwująca: sorbinian potasu Sos o smaku śmietankowym: Składniki: mąka pszenna, kremówka łosicka, majeranek, sól, pieprz, czosnek
Środa 23.09.26	Krem z buraka Składniki: burak, włoszczyzna, ziemniaki, kremówka łosicka, sól, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy Pierogi z mięsem: Składniki: ciasto: mąka pszenna 64%, woda, olej rzepakowy, żółtko płynne pasteryzowane, sól farsz: mięso wieprzowe 46%, woda, błonnik pszenny, sól, przyprawy
Czwartek 24.09.26	Zupa kalafiorowa z ryżem: Składniki: Woda, ryż biały, włoszczyzna, kalafior, cukinia, kremówka łosicka, mąka pszenna typ 500, mąka ziemniaczana, sól biała, ziele angielskie, liść laurowy. Sos musztardowo- miodowy: Składniki: musztarda, miód, włoszczyzna, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek, zielenina Surówka z marchewki z majonezem: Składniki: marchew, majonez, olej rzepakowy, Cukier

DPP Wąbrzeźno

Piątek 25.09.26	Krem z groszku zielonego: Składniki: Woda, Groszek zielony, ziemniaki, seler, kremówka łosicka, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, oliwa z oliwek, pieprz, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy Ryba po grecku: Składniki: Dorsz świeży, filety bez skóry, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, włoszczyzna krojona w paski, cukier, ziele angielskie, liść laurowy suszony, sól, pieprz, czosnek
----------------------------------	---

Gotowe produkty

Chleb mieszany:

Składniki: mąka pszenna typ 750 (52,1%), woda, mąka żytnia typ 720 (9,8%), drożdże piekarskie, środek wypiekowy: stabilizator: węglan wapnia, emulgator E 472 e, mąka sojowa, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, zakwas- woda, mąka żytnia, kwas mlekowy, octowy, otręby pszenne, emulgator lecytyny (ze słonecznika)

Chleb razowy- pszenno- żytni (pieczywo mieszane żytnio- pszenne)

Składniki: mąka żytnia- razowa typ 2000 (36,9%), mąka pszenna (typ 750 (33,4%)), woda, mąka żytnia typ 720 (6,1%), drożdże piekarskie, sól, olej rzepakowy, środek wypiekowy – stabilizator- węglan wapnia, emulgator E 472 e, mąka sojowa, środki do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy.

Serek kanapkowy: twaróg do wypieków

Składniki: twaróg (mleko, śmietanka, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszka), skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Ser żółty:

Składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator- chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszka mikrobiologiczna

Szynkówka: wędlina wieprzowa:

Składniki: mięso wieprzowe 47%, woda, skrobia pszenna, sól, izolat białka sojowego, glukoza, maltodekstryna, białko zwierzęce wieprzowa, cukier, hydrolizat białka roślinnego (ze słonecznika), aromaty, barwnik E 120, substancje konserwujące E250, przeciwutleniacze: E 301, E316, regulator kwasowości, substancje zagęszczające: E 407, stabilizatory E451. Produkt może zawierać: sezam, gorczycę, mleko, seler

Półdzwica drobiowa z majerankiem z dodatkiem wieprzowiny:

Składniki: Wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzony. Składniki: woda, filet z kurczaka 40 %, skrobia, skórki wieprzowe 5%, mięso wieprzowe 2%, białko sojowe, sól, białko wieprzowe, stabilizatory (E 451, E262), substancje zagęszczające (E E407, E 425, wzmacniacz smaku (E316, majeranek 0,15% substancja konserwująca E 250.

DPP Wąbrzeźno

Bianka Pierś gotowana z indyka

Składniki: Mięso z fileta z piersi indyka 56%, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia grochowa, substancje żelujące: E 407, stabilizatory: E 451: regulator kwasowości: E 331: błonnik pszenny, bezglutenowy), sól, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, ekstrakty drożdżowe, aromaty, substancje konserwujące: azotyn sodu.

Szynka mocno wędzona

Składniki: Mięso wieprzowe 76%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E 451, E 452, substancja zagęszczająca: E 407, E415, cukier gronowy, maltodekstryna, dekstroza, laktoza, glukoza, wzmacniacze smaku: E 621, E635, przeciwutleniacze: E 316, aromaty, białko zwierzęce wieprzowe, ekstrakty drożdżowe, ekstrakty ziół, aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka sojowego, syrop cukrowy, substancja konserwująca: E 250

Polędwica Ani

Produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony, w osłonce niejadalnej. Składniki: woda, filet z kurczaka 36%, skrobia, skórki wieprzowe 5%, białko sojowe, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, koniak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Wędlina krakowska wędzona- kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, produkt w osłonce niejadalnej. Składniki: mięso wieprzowe 62%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik pszenny, substancje zagęszczające: E 407, E415, izolat białka sojowego, białko wieprzowe kolagenowe, białka mleka, stabilizatory: E 450, E451, E 262, E 325, glukoza, regulatory kwasowości: E330, E 331, przeciwutleniacze: E 300, E316, przyprawy, wzmacniacz smaku: E 621, sacharoza, aromaty, maltodekstryna, barwnik E 120, substancja konserwująca: E 250.

Pasztet indykpol

Pasztet drobiowy, drobnorozdrobniony, pieczony. Składniki: mięso oddzielone mechanicznie 52% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 26%), skóry drobiowe, kasza manna (z pszenicy), wątroba drobiowa 6,6%, skrobia ziemniaczana, sól, jaja kurze w proszku, białko sojowe, przyprawy (w tym seler), ekstrakt selera, olej rzepakowy, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, regulator kwasowości: E 262, substancje konserwujące: E 202, E 214

Pierś wędzona

Wędlina drobiowa, z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona. Zawiera wodę dodaną. Produkt z osłonce kolagenowej wołowej, jadalnej, siatce niejadalnej. Składniki: filet z piersi indyka 37%, filet z piersi kurczaka 30%, woda, substancje żelujące: E407, stabilizatory: E451, błonnik pszenny, bezglutenowy, regulator kwasowości: E331, skrobia grochowa, przeciwutleniacz E 316, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca: E 1422, maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, E 627, 631, aromaty, hydrolizat białka słonecznikowego, substancje konserwujące: azotyn sodu

Kecup:

Składniki: Koncentrat pomidorowy (pomidory 149 g na 100 g keczupu), woda, ocet, substancja zagęszczająca- skrobia modyfikowana, sól, przyprawy: alergen- seler, substancja konserwująca- benzoesan sodu, regulator kwasowości- kwas cytrynowy.

Dżem brzoskwiniowy:

Składniki: Brzoskwinia, (35%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: benzoesan sodu, sorbinian potasu

Dżem truskawkowy:

Składniki: truskawki, (35%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu, substancje

DPP Wąbrzeźno

zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: benzoesan sodu, sorbinian potasu

Parówki nowojorskie:

Składniki: Mięso wieprzowe 69%, woda, konserwant białka sojowego, skrobia, błonnik ziemniaczany, sól, tłuszcz wieprzowy, regulatory kwasowości octany potasu, białko wieprzowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: difosforany, trifosforany, cytryniany sodu, octany sodu, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe: substancje zagęszczające: guma guar, guma celulozowa, karagen, ekstrakty przypraw, glukoza, aromaty, przeciwutleniacze: askorbinian sodu: substancja konserwująca: azotyn sodu.

Serek wiejski:

Składniki: Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól

Serek farmerski ziarnisty ze śmietanką

Składniki: Ser twarogowy ziarnisty, śmietanka, sól

Serek homogenizowany:

Składniki: Mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Płatki kukurydziane:

Składniki: Kaszka kukurydziana 87 %, cukier, ekstrakt ze słodu/ jęczmiennego, sól

Jogurt owocowy:

Składniki: Mleko, cukier, skrobia modyfikowana, truskawki (2%), białka mleka, żelatyna wołowa, aromat, barwnik: karmin, żywe kultury bakterii

Kefir:

Składniki: Mleko odtłuszczone, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych

Lista alergenów

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).

DPP Wąbrzeźno

8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne