

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g <b>(GLU)</b> Chleb mieszany 60 g <b>(GLU)</b> Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z twarogu i koperkiem 70 g <b>(MLE)</b> Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml <b>(MLE, SEL)</b> Kurczak w curry 150 g <b>(MLE, GOR)</b> Ryż brązowy, gotowany 250 g Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g <b>(GLU)</b> Chleb mieszany 60 g <b>(GLU)</b> Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Sałata zielona 20 g Paszтет z soczewicy 70 g <b>(GLU, JAJ, GOR)</b> Ogórek zielony 80 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Mandarynka 140 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 102,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>Sól [g]</b> 3,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g <b>(GLU)</b> Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g <b>(MLE)</b>		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml <b>(MLE, SEL)</b> Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami- dieta 250 g <b>(GLU, MLE)</b> Ryż gotowany 250 g Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g <b>(GLU)</b> Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy, pieczony-dieta 70 g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g	Mandarynka 140 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 139,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 100 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>Sól [g]</b> 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g <b>(GLU)</b> Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z twarogu i koperkiem 70 g <b>(MLE)</b> Sałata zielona 10 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml <b>(MLE, SEL)</b> Kurczak w curry 150 g <b>(MLE, GOR)</b> Ryż brązowy, gotowany 250 g Brokuł gotowany 150 g	Kefir 1,5% 150 g <b>(MLE)</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g <b>(GLU)</b> Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 80 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Paszтет z soczewicy 70 g <b>(GLU, JAJ, GOR)</b> Sałata zielona 20 g	Mandarynka 140 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 197,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,4 <b>Sól [g]</b> 4,4

2025-03-14 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Herbata owocowa z/c 250 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczyk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Ogórek zielony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE) Miód 1 szt Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczyk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Kalafiorowa z makaronem- dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 82,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczyk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 35 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,1 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 4,5
2025-03-15 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 10 g Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 20 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Pomidor 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 5,7

2025-03-15 sobota	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidorem, polana olejem 100 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Szpinak gotowany 150 g Sos koperkowy-dieta 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 100 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle ryżowe naturalne 25 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 4,9
2025-03-16 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z mięsa wołowego (gotowany) 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka Coleslaw 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* 130 g ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 3,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z mięsa wołowego (gotowany) - dieta 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynka - dieta 130 g ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 5,1

2025-03-16 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z mięsa wołowego (gotowany) 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 250 g Surówka Coleslaw 200 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa* 130 g ( <b>MLE</b> ) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 184,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>Sól [g]</b> 5,1
2025-03-17 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Naleśniki z serem i musem jabłkowym 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pasta z makreli z cebulką 70 g ( <b>RYB, MLE, GOR</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 210,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>Sól [g]</b> 4,6
2025-03-17 poniedziałek	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ryż gotowany z jabłkiem - dieta 400 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z morskiczka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 303,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23 <b>Sól [g]</b> 4,8

2025-03-17 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem (opiekane) 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z makreli z cebulką 70 g ( <b>RYB, MLE, GOR</b> ) Pomidor 90 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 233 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>Sól [g]</b> 5,4
2025-03-18 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Fasolka po bretońsku 500 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> )	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 492,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,7 <b>Sól [g]</b> 4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z zacierką 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym-dieta 150 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwii 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )	Chleb bułkowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Poledwica sopočka drobiowa, wędliną drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 20 g ( <b>SOJ</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 312,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 2% t 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Fasolka po bretońsku 500 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Poledwica sopočka drobiowa, wędliną drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 20 g ( <b>SOJ</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 292 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50 <b>Sól [g]</b> 4,9

2025-03-19 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka Hamasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <i>SOJ</i> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Pasta z groszku 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <i>MLE</i> ) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g ( <i>MLE</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka ryżowa z wędliną 150 g ( <i>MLE</i> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> )	Mandarynka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta warzywna -dieta 70 g ( <i>SEL</i> ) Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <i>MLE</i> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Warzywa w kostce gotowane 200 g ( <i>SEL</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g ( <i>MLE, SEL</i> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> )	Mandarynka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona 20 g Pasta z groszku 70 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Kakao b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g ( <i>MLE</i> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <i>MLE</i> ) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g ( <i>MLE</i> ) Sos pietruszkowy 80 g ( <i>GLU, MLE</i> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <i>GLU, JAJ</i> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka z ryżem brązowym i wędliną 150 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> )	Mandarynka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 6

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten,  
SKR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,