

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-26 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Południca sopočka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa podhalańska pieczona z cebulą 80 g (GOR) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Salata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Południca sopočka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Dyńa gotowana 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g Salatka ryżowa z wędliną-dieta 100 g (MLE, SEL)	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Salata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Południca sopočka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kakao b/c 250 ml (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Surówka wielowarzywna 100 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g Salatka z ryżem brązowym i wędliną 100 g (SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Salata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 6,7

2024-09-27 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Grysikowa 500 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Salceson z indykami 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 361,7 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 3,2
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 40 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa gotowane 200 g (SEL) Grysikowa 500 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет z cukinii 70 g (GLU, JAJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 4,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Grysikowa 500 g (SEL)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 4,2
	2024-09-28 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z drobiem 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 2 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron z sosem bolognese, z top wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Koperkowa z ziemniakami 500 ml (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) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)

2024-09-28 sobota	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,5 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Mandarynka 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta warzywna 70 g ( <b>SEL</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )
2024-09-29 niedziela	Dieta Podstawowa	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 Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Hamasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw 100 g ( <b>MLE</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka papieska (w) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 30 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Awanturka-dieta 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dynia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Sałatka jarzynka - dieta 100 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt

2024-09-29 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Hamasias z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw 100 g ( <b>MLE</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> )	Kefir 1,5% 150 ml ( <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> ) Salatka papieska (w) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Salata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,9
	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwii 100 g ( <b>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> ) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Pasta z zielonego groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 367,3 suma cukrów prostych [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 3,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pierogi z twarogiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwii 100 g ( <b>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 90 g Filet żłocisty - produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 4,1
2024-09-30 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi żytnie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwii 100 g ( <b>MLE</b> )	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 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> ) Pasta z zielonego groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 339,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi żytnie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwii 100 g ( <b>MLE</b> )	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 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> ) Pasta z zielonego groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 339,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 4,3

2024-10-01 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem- dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos własny 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa gotowane 200 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Schab pieczony 100 g Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 275 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 6,4
	2024-10-02 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Buraczki ćwikłowe gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami 100 g (GLU, MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-10-02 środa	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany 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> ) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g ( <b>GLU</b> ) Poledwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 214,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 6,5
2024-10-02 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy, gotowany 250 g Buraczki ćwikłowe gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Kisiel morelowy 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> ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Poledwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 181,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,5 <b>Sól [g]</b> 7,2

## **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,