

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-27 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Indyk w galarecie 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (MLE)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 039,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym-dieta 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka- dieta 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g mozzarella 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 154,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Indyk w galarecie 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 6,5

2025-11-28 piątek	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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 50 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 40 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 926,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 3,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 50 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 952,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 6 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 20 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 048,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 6,1

2025-11-29 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z kukurydzy 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 105,8 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 150 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 5,9

2025-11-30 niedziela	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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos koperkowy 100 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) Sałata jarzynka 160 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Miód 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Sos koperkowy-diet 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata jarzynka - dieta 160 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata jarzynka 160 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 272,2 suma cukrów prostych [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 6,4

2025-12-01 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 50 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 200 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera i jabłka (dieta) 100 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 50 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 996,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,1

2025-12-02 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z groszku 70 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 70 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 094,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g mozzarella 60 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 5 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morskizuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 338,5 suma cukrów prostych [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z groszku 70 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g	Kiwi 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 70 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szyńka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 20 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 234,7 suma cukrów prostych [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5,9

2025-12-03 środa	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) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 035,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 4,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Rzodkiewka 50 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi żytnie (gotowane) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 041,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 5,2

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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,