

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE) mozzarella 50 g Pomidor z pietruszką 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy z grzankami 500 g (GLU, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 200 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) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 5 g Sałatka makaronowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 605,3 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g mozzarella 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami-dieta 100 g (GLU, JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 5 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 289,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g Pomidor z pietruszką 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy z grzankami 500 g (GLU, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 100 g (GLU, JAJ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 5 g	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 508,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 5

2025-10-10 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, 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) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szyńka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 242,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Pomidor 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ)		Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot z owoców z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Południca z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szyńka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i cebuli 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 236,6 suma cukrów prostych [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 7,6

2025-10-11 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) Pasta z kukurydzy 70 g Papryka świeża 70 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior 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) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łąpatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Pomidor z pietruszką 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Kakao b/c 250 ml (MLE) Papryka świeża 70 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 4,2

2025-10-12 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Masło 82% 12,5 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy panierowany z fileta drobiowego 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewka z olejem 200 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,4
	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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 6,1

2025-10-13 poniedziałek	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 70 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 441,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 344,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kociółek drobiowo-warzwny z makaronem - dieta 350 g (GLU, JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 482,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 391,7 suma cukrów prostych [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381,8 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 5,8

2025-10-14 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z groszku 70 g Polędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Papryka świeża 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z buraka i cebuli 150 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 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) A la Fritatta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 4,7
	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) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Rukola (z olejem) 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 082,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,6
	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 sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Papryka świeża 70 g	Brzoskwinia 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka i cebuli 150 g Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)	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) A la Fritatta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 4,9

2025-10-15 środa	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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 3,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony -dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 200 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Paprykarz z ryby morszczuk-dieta 70 g (RYB) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4,8
	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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 275,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 4,7

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,