

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 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) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wp. 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z marchwi 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 033,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 259,6 suma cukrów prostych [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pomidorem i pietruszką 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, 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) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych [g] 86 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 5,9
	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) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,3

2025-12-30 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 twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Roszponka 7 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 170 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi 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) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, 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	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 7 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,2
	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 twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Roszponka 7 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 170 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 5,5

2025-12-31 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) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Schab zbójnicki 40 g Ogórek zielony 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 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) Paszтет drobiowy, pieczony 70 g (GLU, JAJ, SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 380,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 327,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) mozzarella 60 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 174,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 555,5 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 330 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 7,4

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,