

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasztecik pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Sos pieczarkowy 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) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2010,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 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) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szyńka z piersią indyczą 50 g (SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% 150 g (MLE) Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2034,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Koktajl malinowy 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Szyńka z piersią indyczą 50 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka 50 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2034,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,1

2025-07-11 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Papryka świeża 80 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 020,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 2,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miód 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Papryka świeża 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 264,3 suma cukrów prostych [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 4,4

2025-07-12 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 soczewicy 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Marchewka z groszkiem 200 g (GLU, MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 100 g Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g Sos własny 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Surówka z marchwii i chrzanu 200 g (MLE, SO2)	Kefir 1,5% 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) Sałata zielona 10 g Pomidor z cebulką 100 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 5,5

2025-07-13 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) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 90 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Mizeria 100 g (MLE) Surówka Colesław 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 40 g Sałatka jarzynka 160 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [k cal] [kcal] 2 006,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Schab gotowany 100 g Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [k cal] [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 90 g	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka Colesław 200 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 160 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [k cal] [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 5,5

2025-07-14 poniedziałek	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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Risotto warzywne 300 g (MLE) Sos pomidorowy 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) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 150 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 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) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem polana oliwą z oliwek 150 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 264,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 356 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Risotto warzywne z ryżem brązowym 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 150 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 50,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 5,4

2025-07-15 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bigos (gotowany) 300 g (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane (młode) 250 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) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 30 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 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) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 30 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 30 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Ogórek zielony 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 008,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 238,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 5,4

2025-07-16 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Paprykarz z ryby morskiczuk 70 g (RYB)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos meksykański 80 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ)	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 3,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Paprykarz z ryby morskiczuk-dieta 70 g (RYB) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 070,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paprykarz z ryby morskiczuk 70 g (RYB) Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe naturalne 25 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ)	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 4,4

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,