

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-05 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Papryka świeża 80 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Filet pieczony z indyka 90 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Sos szpinakowy 80 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) Indyk w galarecie 40 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 132 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego -dieta 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino -dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z indyka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana 200 g Sos szpinakowy -dieta 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Papryka świeża 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Filet pieczony z indyka 90 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Sos szpinakowy 80 g (GLU, MLE)	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) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Szyńka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Pasta z twarogu 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 025,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5

2025-06-06 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 30 g Herbata owocowa z/c 250 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Salata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Koperkowa z ryżem brązowym 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) Rukola (z olejem) 20 g A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 016,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych [g] 78,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 4,9

2025-06-07 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 ciecierzycy 70 g (SEL) Pomidor z cebulką 100 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g		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 Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Serek kremowy topiony 1 szt (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Biszkopty z/c 30 g (GLU, JAJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 303,6 suma cukrów prostych [g] 77,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor z cebulką 100 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 245,7 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 4,7

2025-06-08 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Chleb graham 40 g (GLU)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Sos pieczeniowy 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 jarzynka 130 g Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Surówka z marchwii 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 130 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Jogurt naturalny 2% tł 120 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 059 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Kakao b/c 250 ml (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g	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 jarzynka 130 g Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 4,9

2025-06-09 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty i jabłka 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 10 g Pomidor 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 30 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Kopytka gotowane na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 385,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 140 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty i jabłka-dieta 200 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) Rukola (z olejem) 10 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Pomidor 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 6,4

2025-06-10 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) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, 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 Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser topiony plastry 1 szt (MLE)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 20 g Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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 Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 127,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 5,2

2025-06-11 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem brązowym 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Połędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Marchewka tarta, gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Połędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ogórek zielony 80 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 40 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem brązowym 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Połędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 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,