

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-14 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 100 g Mieszanka królewska 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 z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Szynka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 4,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Mieszanka królewska z olejem 200 g		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 Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Nektarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 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) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 132 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,9

2025-08-15 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 60 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa z/c 250 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (<i>MLE</i>) Zupa mleczna z zacierką 250 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (<i>SOJ</i>)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Morszczuk smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL</i>) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (<i>MLE</i>) Warzywa po grecku 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 60 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane na twardo 2 szt (<i>JAJ</i>) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Sałatka z sałaty lodowej z ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 100 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (<i>MLE</i>) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (<i>SOJ</i>)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Morszczuk pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (<i>MLE</i>) Warzywa po grecku- dieta 200 g (<i>GLU, SEL</i>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem polana oliwą z oliwek 100 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko gotowane na twardo 2 szt (<i>JAJ</i>)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,1

2025-08-15 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Fasolka szparagowa gotowana z wody 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 170 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z sałaty lodowej z ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 100 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] 2 022,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 6
2025-08-16 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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 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) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Kakao z/c 250 ml (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 80 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 002,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 6,1

2025-08-16 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Ogórek zielony 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 30 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Sos własny 80 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 041,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,9
	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 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) Sałatka jarzynka 150 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 026,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,2

2025-08-17 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Rzodkiewka 70 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 234 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6
	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 Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g Pasta jajeczna z chrzanem 70 g (JAJ, MLE, S02) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, 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 zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 5,7
2025-08-18 poniedziałek	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany z jabłkiem - dieta 400 g (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) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 373,9 suma cukrów prostych [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 6,6

2025-08-18 poniedziałek	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 Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 350 g Brokuł gotowany z olejem 150 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) Sałatka z sałaty zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 278,2 suma cukrów prostych [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 5,6
	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) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwi 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 60 g (GLU) Leczo z kielbasą 450 g (GOR)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 76,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym-dieta 150 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 5,2

2025-08-19 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	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) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 60 g (GLU) Leczo z kiełbasą 450 g (GOR)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 110,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,9
2025-08-20 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 40 g (GLU, SOJ, SEL) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 230,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 3,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Szynek z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (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) Kalafior gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 350,3 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,9

2025-08-20 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany 200 g Ryż brązowy, gotowany 200 g Sos szpinakowy 80 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 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,