

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	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 Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ryż brązowy, gotowany 200 g Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g		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 10 g Ogórek kiszony 80 g Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) mozzarella 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 200 g Marchewka 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 Paszтет z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 196 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g mozzarella 50 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ryż brązowy, gotowany 200 g Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g	Sok pomidorowy 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 10 g Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 282,2 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 7,5

2025-10-17 piątek	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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 60 g Połowa pomarańczy 140 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z łazankami 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie śmietanowo-koperkowym 140 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 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) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 300,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Połowa pomarańczy 140 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem łazanka-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g 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 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 270,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z łazankami 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 6,9

2025-10-18 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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		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 z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 70 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 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) Sałata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Serek kremowy topiony 1 szt (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 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) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) 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) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 4,9
	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) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	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 z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)	Jogurt naturalny 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 Szynka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 68,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 4,1

2025-10-19 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) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Awanturka 70 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) 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) Sałatka serowa z makaronem 120 g (GLU, JAJ, MLE) Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami -dieta 130 g (GLU, JAJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Awanturka 70 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	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) Sałatka serowa z makaronem 120 g (GLU, JAJ, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 6,2

2025-10-20 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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z groszku 70 g Pomidor z szczypiorkiem 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Jajecznicza z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z jabłkami 400 g (GLU, JAJ, MLE) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g		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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 374,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,1
	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 groszku 70 g Pomidor z szczypiorkiem 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Papryka faszerowana ryżem i warzywami 300 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 6,2

2025-10-21 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 Ser topiony plastry 3 szt (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe zasmażane 100 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 70 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 019,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)		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 Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym - dieta 70 g (RYB, MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 015,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 70 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 934 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 5,3

2025-10-22 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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi, ananasa i jabłka 150 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) Bogracz 350 g (GLU, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi, ananasa i jabłka 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Bogracz 350 g (GLU, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 7,9

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,