

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-30 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 Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Sałatka z białej kapusty 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 brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 279,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 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) Sałatka makaronowa z warzywami -dieta 100 g (GLU, JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 123,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty-dieta 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 242,6 suma cukrów prostych [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,4

2025-10-31 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 brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 5 g Pomidor 60 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Ogórek zielony 60 g Rzodkiewka 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 89,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,1
	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 brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 4,5
	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) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 5 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 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) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ogórek zielony 60 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser mozzarella 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 6,1

2025-11-01 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 wędzony 40 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z łazankami 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g 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) Pomidor 80 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z łazankami-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) 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 Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,8
	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 wędzony 40 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos własny 70 g (GLU)	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 80 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 5

2025-11-02 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor z szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany z fileta drobiowego 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 100 g (MLE) Brokuł gotowany 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 jarzynka 150 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 049,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 908,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 70 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka 100 g (MLE) Sos koperkowy 60 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 916,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 4,6

2025-11-03 poniedziałek	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 mozzarella 60 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 70 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Sos pomidorowy 70 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek zielony 80 g Roszponka 5 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170,4 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g mozzarella 60 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 70 g (GLU)		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) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 372,2 suma cukrów prostych [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 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 mozzarella 60 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos pomidorowy 70 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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek zielony 80 g Roszponka 5 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 6,2

2025-11-04 wtorek	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) Polędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Papryka świeża 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony wp. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraka i cebuli 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 301,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Paszтет z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Rukola 8 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (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) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 5,6
	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 soczewicy 70 g (SEL) Polędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Papryka świeża 70 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraka i cebuli 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 5

2025-11-05 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 twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 70 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (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 Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidor 80 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 013,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym - dieta 70 g (RYB, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos szpinakowy 80 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Miód 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 304,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 suma cukrów prostych [g] 75,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 5,9
	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 twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 70 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i selera-dieta 150 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 950,4 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 6,3

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,