

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-13 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g Pasta z soczewicy 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 70 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g Mieszanka królewska z olejem 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Sałatka meksykańska 130 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 507,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 356,8 suma cukrów prostych [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 3,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g Paszтет z cukinii 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sos pietruszkowy 70 g Mieszanka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 130 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 348,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g Pasta z soczewicy 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor z szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sos pietruszkowy 70 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Sałatka meksykańska 130 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb graham 40 g Margaryna 60% 5 g Sałata zielona 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 243,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 5,1

2025-11-14 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Twaróg półtłusty w plastrach 70 g Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml Morszczuk smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Pasta jajeczna 70 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 3,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Kakao z/c 250 ml Masło 82% 12,5 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Pasta jajeczna-dieta 70 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Kakao b/c 250 ml Masło 82% 12,5 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Kefir 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Pasta jajeczna 70 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 g	Chleb graham 40 g Margaryna 60% 5 g Sałata zielona 10 g Ser mozzarella 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 250,8 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 5,6

2025-11-15 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Pasta z kukurydzy 70 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 g Sałatka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g		Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Parówki z piersi kurczaka 82 g Serek kremowy topiony 2 szt Pomidor z cebulką 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,8
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Pasta warzywna - dieta 70 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka- dieta 200 g Sos pomidorowy - dieta 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadanej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Pasta warzywna 70 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 80 g Sałatka z białej kapusty-dieta 100 g Brokuł gotowany 100 g	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadanej 40 g Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 5

2025-11-16 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Sałatka jarzynka 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Miodowy twaróg pomarańczowy 70 g 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-diet a 500 ml Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Sałatka jarzynka - dieta 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao b/c 250 ml Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Kefir 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Sałatka jarzynka 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 6,1

2025-11-17 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g Ser gouda, dojrzewający 40 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 60 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml Pierogi ruskie (gotowane) 300 g Surówka z marchwii i chrzanu 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g Masło 82% 12,5 g Pomidor 80 g Kiełbasa żywiecka poduszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 70 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g Surówka z marchwii i jabłka 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Jajecznicza na parze 100 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,9 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 70 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 60 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml Pierogi żytnie (gotowane) 250 g Surówka z marchwii i chrzanu 150 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g Masło 82% 12,5 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kiełbasa żywiecka poduszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g	Chleb graham 40 g Margaryna 60% 5 g Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 6,2

2025-11-18 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z groszku 70 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Papryka świeża 70 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g Kotlet pożarski z kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g Masło 82% 12,5 g Sałata zielona 10 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g Pomidor 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Rukola 8 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml Pulpet drobiowy gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos koperkowy-dieta 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z morschczuka gotowanego z warzywami 70 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z groszku 70 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Papryka świeża 70 g	Kefir 1,5% 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Sos koperkowy 80 g Kalafior gotowany 100 g	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g	Chleb graham 40 g Margaryna 60% 5 g Sałata zielona 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 6,3

2025-11-19 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem 500 g Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Bogracz 350 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g mozzarella 60 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Miód 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 079,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao b/c 250 ml Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g Kasza gryczana 150 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Bogracz 350 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 042 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,1