

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-18 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 Pasta z groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 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) Indyk w galarecie 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Indyk w galarecie 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 255,3 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 5,2

2025-12-19 piątek	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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)		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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,5 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 382,5 suma cukrów prostych [g] 114,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, 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) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,7 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 378,2 suma cukrów prostych [g] 111,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,5
	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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 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 200 g (GLU, SEL, GOR)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,1 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 260,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,4

2025-12-20 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 kukurydzy 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos pieczarkowy 100 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka gotowana-dieta 200 g Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 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) Pasta warzywna 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 7,1

2025-12-21 niedziela	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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 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) Schab zbiójnicki 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica 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 Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-diet 150 g (MLE, SEL) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 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) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	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 marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)	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) Schab zbiójnicki 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 6,3

2025-12-22 poniedziałek	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 rzodkiewką 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Kotleciki z ziemniaków, pieczone - dieta 300 g (GLU, JAJ) Sos hiszpański 100 g Sałatka z białej kapusty 200 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 364,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,1
	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 rzodkiewką 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Kotleciki z ziemniaków, pieczone - dieta 300 g (GLU, JAJ) Sałatka z białej kapusty b/c 200 g Sos hiszpański 100 g	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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 319,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 7,1

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,