

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-04 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 70 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Rumsztyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Kalafior gotowany 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) Bogracz 400 g (GLU, GOR) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 70 g (GLU, MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 130 g (MLE, SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 134,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 70 g (GLU, MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Kalafior gotowany 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) Bogracz 400 g (GLU, GOR) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 001,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 5,1

2025-12-05 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 40 g Pomidor 60 g Rozszponka 6 g Połowa pomarańczy 140 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 303,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 4,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 60 g Rozszponka 6 g Banan (połowa) 1 szt Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 344 suma cukrów prostych [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rozszponka 6 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g	Maślanka naturalna 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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser mozzarella 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 227,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 6

2025-12-06 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 soczewicy 70 g (SEL) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Sałatka z białej kapusty 100 g Brukselka gotowana 100 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną z/c 250 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor z cebulką 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 290,6 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 5,1
	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) 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 (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g Sos pomidorowy - dieta 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 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 soczewicy 70 g (SEL) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Sałatka z białej kapusty-dieta 100 g Brukselka gotowana 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 5,4

2025-12-07 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) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 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 marchwii, ananasa i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 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-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (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) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 5,1
	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) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Mandarynka 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 5,3

2025-12-08 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) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 60 g Sałata zielona 10 g Polędwica 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)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Kielbasa żywiecka podsuszana, kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) 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) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Risotto z warzywami 300 g Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Banan 1 szt		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) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,8 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 369,4 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) 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) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 60 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 5,3

2025-12-09 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola 6 g Papryka świeża 70 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,3 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego -dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola 6 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola 6 g Papryka świeża 70 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 246 suma cukrów prostych [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 6

2025-12-10 środa	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 groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 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) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 4,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem -dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka gotowana 200 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g mozzarella 50 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 5,9
	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 groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Brokuł gotowany 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) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, GOR) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sól [g] 5,2

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,