

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-31 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2033,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 256,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 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) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% 150 g (MLE) Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1966,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 73,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z groszku 70 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (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) Ogórek zielony 80 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2044,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 5,8

2025-08-01 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g A la Fritatta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Papryka świeża 70 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) A la Fritatta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Papryka świeża 70 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,1

2025-08-02 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 soczewicy 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Cukinia gotowana 200 g Sos własny 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 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) Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	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) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 275,7 suma cukrów prostych [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 5,5

2025-08-03 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) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 90 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Mizeria 100 g (MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałatka jarzynka 150 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 099,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Schab gotowany 100 g Mieszananka królewska z olejem 200 g Sos własny 80 g (GLU)		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, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 127,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 82,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 90 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Mieszananka królewska z olejem 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g	Koktajl jogurtowo-truszkowy 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 5,3

2025-08-04 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Sos hiszpański 80 g Surówka z marchwii 150 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 z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 150 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 368,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Kopytka gotowane 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (GLU, JAJ, 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) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem polana oliwą z oliwek 150 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,4 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 356 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Sos hiszpański 80 g Surówka z marchwii 150 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 150 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 343,6 suma cukrów prostych [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 5,1

2025-08-05 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rumsztyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 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) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor z cebulką 100 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z morskizuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Sos własny 100 g (GLU)		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 twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g Sos własny 100 g (GLU)	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 10 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor z cebulką 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 5,9

2025-08-06 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kurczak w curry (gotowany) 150 g (MLE, GOR) Ryż gotowany 250 g Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Leczo 400 g (SEL, GOR)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z twarożku 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ryż gotowany 250 g Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 431,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 379,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Ryż brązowy, gotowany 250 g Kalafior gotowany 150 g	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Leczo 400 g (SEL, GOR)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 4,4

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,