

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 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 Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Sałatka z białej kapusty 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) Sałatka brokułowa 140 g (JAJ, 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 50 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 3,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos szpinakowy 80 g (GLU, MLE) Mieszanek królewska z olejem 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 150 g (GLU, JAJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z białej kapusty-dieta 200 g	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 140 g (JAJ, 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 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 6 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 20 g (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 247,7 suma cukrów prostych [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 4,5

2025-11-21 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 półtusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 50 g Roszponka 5 g Pomidor 60 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, 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 Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 60 g Rzodkiewka 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 208,3 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,7
	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 półtusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 50 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 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) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2069,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,7
	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 półtusty w plastrach 70 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 5 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g 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] 2040,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,6

2025-11-22 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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda, dojrzewający 40 g (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) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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 z szczypiorkiem 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] 2 254,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (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) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) Marchewka 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor z pietruszką 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5,2
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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 z szczypiorkiem 80 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 264,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 5,1

2025-11-23 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Awanturka 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 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 serowa z makaronem 130 g (GLU, JAJ, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadanej 40 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 224,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 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) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 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) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadanej 40 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1984,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 5,4
	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) Awanturka 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadanej 40 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1960,1 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 257,2 suma cukrów prostych [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 5,4

2025-11-24 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) mozzarella 60 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ny, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 100,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) mozzarella 60 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ny, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		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) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, 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 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 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) mozzarella 60 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ny, parzony 40 g Pomidor 80 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, 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	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 5,8

2025-11-25 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, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Roszponka 8 g Papryka świeża 70 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z zacierką 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony wp. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02) Brukselka gotowana 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) Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Polędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Roszponka 8 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem zacierka- 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 morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 4,8
	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, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Roszponka 8 g Papryka świeża 70 g	Gruszka 1 szt	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 z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem-dieta 100 g (MLE, S02) Brukselka 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) Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Polędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 5,1

2025-11-26 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 soczewicy 70 g (SEL) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 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) Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Pomidor 60 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 445,9 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 346,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (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 szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (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) Kociółek drobiowo-warzywny z makaronem - dieta 350 g (GLU, JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 292,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 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 soczewicy 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 70 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 150 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 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] 2 376,3 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 4,8

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,