

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-18 czwartek	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 Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) mozzarella 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 200 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) Sałatka meksykańska 130 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 50 g Sałata zielona 10 g	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 199,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g mozzarella 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 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) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 348 suma cukrów prostych [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 200 g (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 meksykańska 130 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 50 g Sałata zielona 10 g	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 081,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 261,7 suma cukrów prostych [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 5,5

2025-09-19 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) Roszponka 5 g Pomidor 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 200 g (MLE, S02) Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny, 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 230,4 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 5 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny, 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 5 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 200 g (MLE, S02) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	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) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynekowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 029,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 5,9

2025-09-20 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 kukurydzy 70 g Papryka świeża 70 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Jabiko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 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) Pomidor z cebulką 100 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 7,6
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 77,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Papryka świeża 70 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 150 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) Pomidor z cebulką 100 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 262,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,8

2025-09-21 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 7 g Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy panierowany z fileta drobiowego 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 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 jarzynka 150 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 5,2
	Dieta łagodniejsza -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 7 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor z pietruszką 80 g		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) 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) Sałatka jarzynka - dieta 150 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	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 923,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Rukola 7 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 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) Surówka Colesław 200 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 6,8

2025-09-22 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kopytka ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Bogracz 500 g (GLU, GOR)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 370,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Kopytka ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g 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) Mix sałat z pomidorkami 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasztet z cukinii 70 g (GLU, JAJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,3 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Pomidor 50 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kopytka z mąki żytniej ze szpinakiem 250 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Bogracz 500 g (GLU, GOR)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 354,2 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 5,6

2025-09-23 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 8 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Rzodkiewka 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rumsztyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Mix салат z sosem a la winegret 50 g (GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 8 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Miodowy twaróg pomarańczowy 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mix салат z sosem a la winegret - dieta 70 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) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Roszponka 8 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Mix салат z sosem a la winegret 50 g (GOR) Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE)	Koktajl na kefirze z malinami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,6

2025-09-24 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Rukola 8 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem zacierka 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 170 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegret 150 g (GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 3,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Rukola 8 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) 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) Sałata zielona 20 g Paprykarz z ryby morszczuk-dieta 70 g (RYB) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 052,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Rukola 8 g Pomidor 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 170 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegret 150 g (GOR)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 987,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 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,