

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-24 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Ogórek zielony 80 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 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) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 036,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Ogórek zielony 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g Sos potrawkowy 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) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 252,1 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,7

2025-07-25 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Mizeria 150 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) Jajecznicza 100 g (JAJ) Sałata zielona 10 g Szyńka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE) Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 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 10 g Szyńka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 106 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Jajecznicza 100 g (JAJ) Szyńka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 4,7

2025-07-26 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 Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 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 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Serek kremowy topiony 2 szt (MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 029,2 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 264,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z szynki drobiowej (z dodatkiem warzyw) 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 292,7 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z szynki drobiowej (z dodatkiem warzyw) 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos własny 100 g (GLU)	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) Sałata zielona 10 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 049,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,6

2025-07-27 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 70 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty włoskiej 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) Sałatka meksykańska 100 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 251,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego -dieta 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wedliną-diet 100 g (MLE, SEL) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Rzodkiewka 70 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka meksykańska 100 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 236 suma cukrów prostych [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,7

2025-07-28 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 Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 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 z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 100 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 359,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi z twarogiem (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) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem polana oliwą z oliwek 100 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 6
	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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 200 g	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	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 100 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 5,8

2025-07-29 wtorek	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) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 180 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kalafior 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) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym-dieta 180 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 180 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kalafior gotowany 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 makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 6,1

2025-07-30 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 Pasta jajeczna z chrzanem 70 g (JAJ, MLE, S02) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 450 g (GOR)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 407,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 357,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 3,7
	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 Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 101,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 338,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z chrzanem 70 g (JAJ, MLE, S02) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g	Koktajl jogurtowo-truska wkowy 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 450 g (GOR)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 3,7

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,