

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-25 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata owocowa z/c 250 g Ogórek zielony 60 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 60 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 200 g		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 10 g Pomidor 80 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 156 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 6
	Dieta łatwstrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata owocowa z/c 250 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) mozzarella 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) 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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 452 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 6,1

2025-09-25 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Ogórek zielony 60 g Herbata owocowa b/c 250 g Sałata zielona 20 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 60 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Gulasz z łopatk wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pasta z soczewicy 70 g (SEL)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 6,1
2025-09-26 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pomidor 60 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) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)		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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 40 g mix sałat z pomidorkami i kukurydzą 60 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Biaiko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 3,3
	Dieta łatwostrawna -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 Kakao z/c 250 ml (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 60 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Mix sałat z pomidorkami 60 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 4,4

2025-09-26 piątek	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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) mix sałat z pomidorkami i kukurydzą 60 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,8
	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 Rukola 5 g Papryka świeża 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z łazankami 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 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) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 6,6
2025-09-27 sobota	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 5 g Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 80 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,6

2025-09-27 sobota	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 warzywna 70 g (SEL) Rukola 5 g Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g	Mandarynka 100 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z łązankami 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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 Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,1 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 5,5
2025-09-28 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynek konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g Miód 1 szt Awanturka 70 g (MLE)		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 selera 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 jarzynka 150 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Awanturka-dieta 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka- dieta 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) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 5,3

2025-09-28 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Awanturka 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadał 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 5,5
2025-09-29 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) Pasta z groszku 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Rzodkiewka 50 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Mix sałat z sosem a la winegret 20 g (GOR) Ogórek zielony 80 g	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 4,3		
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłalnej 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g	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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Mix sałat z sose a la winegret - dieta 20 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 963,4 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 5,7		

2025-09-29 poniedziałek	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 groszku 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Rzodkiewka 50 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE , SEL) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU , MLE) Sałatka z białej kapusty 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ , MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Mix sałat z sosem a la winegret 20 g (GOR)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 085,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 5,3
	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 Roszponka 7 g Papryka świeża 70 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU , JAJ , MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE , SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Leczo z kielbasą 400 g (GOR)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 7 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU , JAJ , MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE , SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pietruszką 200 g Sos własny 70 g (GLU)		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 Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU , SOJ , MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 033,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 5

2025-09-30 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Papryka świeża 70 g Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Roszponka 7 g	Śliwki 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Leczo z kiełbasą 400 g (GOR)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 20 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 971,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 254,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 4,5
2025-10-01 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 7 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 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) Pasta z morskczuka gotowanego z cebulką 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 918,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 7 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g (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) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 909,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5

2025-10-01 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 7 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 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 kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)	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) Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 80 g Pasta z morszczuka gotowanego z cebulką 70 g (RYB, SEL) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 958,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 259,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 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,