

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-26 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Papryka świeża 80 g Polędwica 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 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka Colesław 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) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 4,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego -dieta 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica 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, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Papryka świeża 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Surówka wielowarzywna 100 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) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,8

2025-06-27 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 truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 30 g Herbata owocowa z/c 250 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, 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 lodowa 15 g Jajecznica 100 g (JAJ) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Ogórek zielony 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 074,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,7
	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 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Krupnik jęczmienny-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 lodowa 15 g Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 986,6 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 306,2 suma cukrów prostych [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata lodowa 15 g Jajecznica 100 g (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,7

2025-06-28 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) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor z cebulką 100 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Kalafior 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) Sałata zielona 20 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Papryka świeża 80 g Serek kremowy topiony 1 szt (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU) Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 337,5 suma cukrów prostych [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor z cebulką 100 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 150 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) Sałata zielona 20 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Papryka świeża 80 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 4,9

2025-06-29 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Chleb graham 40 g (GLU)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 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) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,2
	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) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 30 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 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) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 278,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 5,2

2025-06-30 poniedziałek	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 groszku 70 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU , MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE , SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ , OZI , SOJ , MLE , SEL , GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 506,9 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 4,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ , SEL) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU , MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE , SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z marchwii 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 477,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ , SEL)	Wafle ryżowe naturalne 32 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE , SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ , OZI , SOJ , MLE , SEL , GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Sos pieczeniowy 80 g (GLU)	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000,2 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 4,8

2025-07-01 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) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Leczo z kiełbasą 400 g (GOR)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,5 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 343,6 suma cukrów prostych [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 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) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g (GLU, 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) Pomidor 80 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 354 suma cukrów prostych [g] 84,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Naleśniki pełnoziarniste z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Leczo z kiełbasą 400 g (GOR)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 suma cukrów prostych [g] 80,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 5,7

2025-07-02 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor 80 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 3,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Marchewka tarta, 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 morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kefir 1,5% 150 g (MLE) Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ogórek zielony 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany z olejem 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,3

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,