

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-21 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 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) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2031,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 3,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan 1 szt Sałata zielona 20 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pomidorem 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Warzywa w paski (gotowane) 200 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Maślanka naturalna 150 g (MLE) Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2022,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z groszku 70 g	Nektarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 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) Ogórek zielony 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1981,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 246,1 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 5

2025-08-22 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Zupa jarzynowa z makaronem 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Herbata z cytryną 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) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Papryka świeża 70 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 085,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 311,6 suma cukrów prostych [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 73,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Papryka świeża 70 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,8

2025-08-23 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 soczewicy 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos potrawkowy 80 g (GLU) Surówka Colesław 100 g Brokuł gotowany 100 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Marchewka gotowana 200 g Sos potrawkowy 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 035,2 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 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 Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Kakao b/c 250 ml (MLE) Ogórek zielony 80 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos potrawkowy 80 g (GLU) Surówka Colesław 100 g Brokuł gotowany 100 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 263,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 6,3

2025-08-24 niedziela	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 pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Pomidor 90 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka papieska 150 g (JAJ, SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 103,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ny, parzony 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Schab gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos własny 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 130 g (GLU, JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,5
	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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ny, parzony 40 g Pomidor 90 g	Biskopity wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z białej i czerwonej kapusty 200 g Sos własny 80 g (GLU)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka papieska 150 g (JAJ, SEL) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 68,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 6,6

2025-08-25 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 Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 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) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i papryką polana oliwą z oliwek 150 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 428,2 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 362,6 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałatka z sałaty lodowej z pomidorem polana oliwą z oliwek 150 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 355,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 4,8
	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 Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 150 g	Mandarynka 140 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 150 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 318,3 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 351,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sól [g] 5,2

2025-08-26 wtorek	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 twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 008,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 50 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Kalafior gotowany 100 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 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 Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 959,5 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 5,9

2025-08-27 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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka 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 20 g Indyk w galarecie 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 160,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 5,1
	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 Pasta z twarożku 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka-dieta 100 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 Pomidor 80 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 039,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 5,9

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,