

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-02 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Herbata owocowa z/c 250 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Surówka z kalarepy, marchwi 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) Szynka z liściem, szynka wpieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Sałatka meksykańska 130 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 067,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan 1 szt Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 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) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 083,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Herbata owocowa b/c 250 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 25 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Surówka z kalarepy, marchwi 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) Sałatka meksykańska 130 g Szynka z liściem, szynka wpieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 923,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 5,1

2025-10-03 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 7 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 200 g (GLU, MLE) Pomidor 90 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (GOR) Pomidorowa z makaronem zacierka 500 ml (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 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Papryka świeża 70 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 310,7 suma cukrów prostych [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 7 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 200 g (GLU, MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g Pomidorowa z makaronem zacierka- 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 10 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 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 317,5 suma cukrów prostych [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 7 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Śliwki 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i papryką 150 g (GOR) Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL)	Kefir 1,5% 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Papryka świeża 70 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,5 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 4,1

2025-10-04 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) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Pomidor z cebulką 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Paszтет z cukinii 70 g (GLU, JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g Sos koperkowy-dieta 80 g (GLU, MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 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) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor z pietruszką 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 298,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 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 Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 40 g	Brzoskwinia 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02)	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) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor z cebulką 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 6

2025-10-05 niedziela	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) Indyk w galarecie 50 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Schab gotowany 100 g Mieszanek królewska gotowana 100 g Sos własny 80 g (GLU) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 100 g (MLE)		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) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 190,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 349,1 suma cukrów prostych [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 5,2
	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) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Mandarynka 100 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwii i jabłka 200 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 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 Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 980,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 5,8

2025-10-06 poniedziałek	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) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek zielony 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Surówka z kapusty, pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos pomidorowy 70 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 088,4 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorem i pietruszką 70 g (MLE, MLEK b/Lak) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 70 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4,8
	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) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Surówka z kapusty, pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos pomidorowy 70 g (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłnej 40 g (SOJ)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 266,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,8

2025-10-07 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Roszponka 7 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony wp. 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe zasmażane 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU, GOR) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 407,3 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 7 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g		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) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos koperkowy-dieta 80 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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 088,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 7 g Pomidor z pietruszką 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Śliwki 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	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 Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Fasolka po bretońsku 350 g (GLU, GOR)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 248,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sól [g] 4,8

2025-10-08 środa	Dieta Podstawowa-1	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 Kakao z/c 250 ml (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Sałatka z kapusty czerwonej 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 Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Ogórek zielony 70 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 150 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 Paprykarz z ryby morskczuk-dieta 70 g (RYB) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 70 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 5,2
	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) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Sałatka z kapusty czerwonej 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) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 70 g Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 8,1

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,