

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-06 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z groszku 70 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Gulasz z kurczaka gotowany 180 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Indyk w galarecie 40 g Ser topiony plastry 2 szt Papryka świeża 50 g Ogórek konserwowy 50 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa z/c 250 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 180 g Kasza jęczmienna na sypko 150 g Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g mozzarella 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z groszku 70 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Maślanka naturalna 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Gulasz z kurczaka gotowany 180 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g Chleb graham 100 g Indyk w galarecie 40 g mozzarella 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g Margaryna 60% 5 g Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,7

2025-11-07 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 5 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem zacierka 500 ml Morszczuk w sosie porowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Jajko gotowane na twardo 2 szt Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem zacierka - dieta 500 ml Morszczuk w sosie koperkowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Jajko gotowane na twardo 2 szt Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 467,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Roszponka 5 g	Kefir 1,5% 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml Morszczuk w sosie porowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 100 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Jajko gotowane na twardo 2 szt Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 6 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 250,6 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 6,1

2025-11-08 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Twarożek z szczypiorkiem 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Parówki z piersi kurczaka 82 g Serek kremowy topiony 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Twarożek z pietruszką 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana -dieta 500 ml Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao b/c 250 ml Twarożek z szczypiorkiem 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g Kalafior gotowany 150 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 5

2025-11-09 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Pasztecik pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g Ser gouda, dojrzewający 40 g Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałatka z białej kapusty 150 g Jabłko 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Sałatka brokułowa 140 g Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Serek kremowy topiony 1 szt	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,3 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Miód 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g Sos własny 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Sałatka jarzynka - dieta 150 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałatka z białej kapusty-dieta 200 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Sałatka brokułowa 140 g Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,2 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,4

2025-11-10 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g Ser wędzony 40 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g Kluski śląskie 300 g Sos pieczarkowy 80 g Surówka z kapusty włoskiej 200 g		Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Jajecznicza z koperkiem 100 g Szyunka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g Ogórek zielony 70 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2080,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml Kluski śląskie 300 g Sos koperkowy 100 g Mieszanina królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Jajecznicza na parze 100 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2012,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kakao b/c 250 ml Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g Ser wędzony 40 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g Kluski śląskie 250 g Sos pieczarkowy 100 g Surówka z kapusty włoskiej 200 g	Kefir 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Jajecznicza z koperkiem 100 g Szyunka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g Ogórek zielony 70 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2184,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6

2025-11-11 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 500 g Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Buraczki ćwikłowe zasmażane 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 40 g Masło 82% 12,5 g Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z pietruszką 70 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml Pulpet wieprzowy, gotowany-diet 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos koperkowy 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 304 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g Pulpet wieprzowy, gotowany-diet 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos koperkowy 80 g	Kefir 1,5% 200 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g Margaryna 60% 5 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 6,2

2025-11-12 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml mozzarella 60 g Polędwica sopocka wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g Surówka z marchwi, ananasa i jabłka 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Fasolka po bretońsku 350 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 206,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml mozzarella 60 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g Surówka z marchwi, ananasa i jabłka 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g Miodowy twaróg pomarańczowy 70 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2353,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml mozzarella 60 g Polędwica sopocka wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kefir 1,5% 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Fasolka po bretońsku 350 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2204,1 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 5,4