

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-23 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 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) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Mieszanka królewska z olejem 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) Indyk w galarecie 50 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 403,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Mieszanka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) mozzarella 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 203,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 308,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	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 z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Mieszanka królewska z olejem 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 999,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 48,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 5,8

2025-10-24 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 083,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 87,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 2,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 80 g Roszponka 5 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 5 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 058,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 5,1

2025-10-25 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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 222,5 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 7,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka- dieta 200 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1921,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2224,9 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 6,6

2025-10-26 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) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mizeria 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka z tuńczykiem i ryżem 130 g (JAJ, MLE) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Miód 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 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 ryżowa z wędliną-diet 150 g (MLE, SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,7
	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 z twarogu, ogórka i czosnku 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 z szczypiorkiem 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka z tuńczykiem i ryżem 130 g (JAJ, MLE) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 5,7

2025-10-27 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) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 60 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos pieczarkowy 100 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	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU , MLE) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU , MLE) 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) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 60 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos pieczarkowy 70 g (GLU , MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU , SOJ , SEL)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 6,1

2025-10-28 wtorek	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 Pasta z kukurydzy 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02) Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) 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	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 327 suma cukrów prostych [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Roszponka 5 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany 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 Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Roszponka 5 g Papryka świeża 70 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g	Mandarynka 1 szt	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 Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 6

2025-10-29 środa	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 twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z łopatkki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 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) Fasolka po bretońsku 380 g (GLU, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 155,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Szynek z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z łopatkki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 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) mozzarella 60 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Miód 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,5
	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 z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z łopatkki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 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) Fasolka po bretońsku 380 g (GLU, GOR) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 6,5

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,