

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-15 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 Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE , SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Colesław 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) Indyk w galarecie 40 g Ser wędzony 40 g (JAJ , MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 3,9
	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) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino -dieta 500 g (GLU , MLE , SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym-dieta 200 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 30 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 4,9
	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 Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU , JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE , SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Colesław 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) Ser wędzony 40 g (JAJ , MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 30 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 5,1

2025-05-16 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 Pomidor 90 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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) Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (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) Rukola (z olejem) 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Ser topiony plastry 2 szt (MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,9
	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 jęczmiennymi 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) Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,6
	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	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 30 g (GLU, MLE)	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) Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 20 g (GLU, SOJ, SEL) Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 4,9

2025-05-17 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 10 g Serek kremowy topiony 1 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, 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 Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE)	Mandarynka 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2004,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Biszkopty z/c 30 g (GLU, JAJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z marchwii 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2040,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 71,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor z cebulką 100 g Pasta warzywna 70 g (SEL)	Wafle ryżowe naturalne 35 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, 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)	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 20 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE)	Mandarynka 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2020,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 4,3

2025-05-18 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Polędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł 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) Sałatka jarzynka 130 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Ser topiony plastry 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mieszaneczka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 130 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Serek do chleba (śmietankowy) 25 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Kakao b/c 250 ml (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 130 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 261,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 4,8

2025-05-19 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 gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Risotto warzywne z ryżem brązowym 300 g (MLE) Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 10 g Pomidor z pietruszką 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 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) Rukola (z olejem) 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pasta z morskizuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Kefir 1,5% 150 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Risotto warzywne z ryżem brązowym 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 80 g (GLU)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 10 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Pomidor z pietruszką 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 5,3

2025-05-20 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 twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2016,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Marchewka tarta, gotowana 200 g Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z pomidorem 100 g (MLE) Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2102,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 30 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2014,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 suma cukrów prostych [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 5,2

2025-05-21 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Polędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Polędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL) Sałata zielona 20 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 323,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ogórek zielony 80 g	Wafle ryżowe naturalne 25 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Polędwica miodowa 30 g (SOJ, SEL)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 021,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 4,3

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,