

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-03 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Szynek z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g Surówka z selera i jabłka 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) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g Paszтет pieczony, drobiowo-wieprzowy 50 g (GLU) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Szynek z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynek z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynek z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza gryczana 250 g Surówka Coleslaw 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Paszтет pieczony, drobiowo-wieprzowy 50 g (GLU)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 5,5

2025-07-04 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa z/c 250 g Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem brązowym 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 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) A la Fritatta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 101,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 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 Zupa brokułowa z ryżem - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 150 ml	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem brązowym 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE)	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) A la Fritatta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,1

2025-07-05 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) Pasta z kukurydzy 70 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 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) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Serek kremowy topiony 1 szt (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,5 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 256 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z szynki drobiowej (z dodatkiem warzyw) 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z szynki drobiowej (z dodatkiem warzyw) 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Kalafior gotowany 100 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem 100 g Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 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 Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 5,1

2025-07-06 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 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Mizeria 200 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) Sałatka meksykańska 100 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 3,7
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna-diet 70 g (JAJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-diet 100 g (MLE, SEL) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 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 Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Mizeria 200 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka meksykańska 100 g 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	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,7

2025-07-07 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 Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 200 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 zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szyunkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 70 g (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 Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szyunkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 329,2 suma cukrów prostych [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,3
	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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 200 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) Sałatka z sałaty zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Szyunkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,7 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 5,7

2025-07-08 wtorek	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) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z groszku 70 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g (GOR) Chleb mieszany 60 g (GLU)	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,9 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 2,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym-dieta 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 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) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 411,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z groszku 70 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 150 ml	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane (młode) 250 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g (GOR)	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 153,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 5

2025-07-09 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 Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 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 10 g Pomidor 80 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,2
	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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,6

2025-07-09 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g	Jabłko 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 Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2040,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 4,9
------------------	--	---	---	---	--------------	---	--	---

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,