

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-27 czwartek	Dieta Podstawowa-1		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa koperkowa z makaronem zacierka 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) 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 20 g Pomidor 80 g Pasta z groszku 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 225,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 3,5
	Dieta łatwostrawna -2		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa koperkowa z makaronem zacierka - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL) Sos pietruszkowy 70 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Paszтет z królika 70 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2311,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 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 Pasta z groszku 70 g Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2023 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 4,5

2025-02-28 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE) Połowa pomarańczy 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe zasmażane 200 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 20 g A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 30 g (GLU, SOJ, SEL)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 146,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 311,3 suma cukrów prostych [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,7
	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 ryżem 250 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (MLE, SEL) Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 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) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,4
	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) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 90 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Rukola 20 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 30 g (GLU, SOJ, SEL) A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,9

2025-03-01 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) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Szpinak (gotowany) 100 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) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 032,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 261,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 3,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami -dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa gotowane 200 g (SEL) Sos pomidorowy -dieta 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Szpinak (gotowany) 100 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Sos pomidorowy 80 g (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE)	Mandarynka 140 g

2025-03-02 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta warzywna 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kapusta zasmażana 200 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) Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 3,6
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta warzywna -dieta 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem -dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Sałata zielona 20 g	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Filet ziołisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Pasta warzywna 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 200 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Filet ziołisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)

2025-03-03 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 10 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z cebulką 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 250 g Surówka z białej kapusty i jabłka 150 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 Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 366,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 200 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 250 g Dyńa gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 227,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z cebulką 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka z groszkiem (gotowanego) 200 g (GLU, MLE) Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z białej kapusty i jabłka-dieta 150 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) Sałata zielona 10 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 5,9

2025-03-04 wtorek	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 Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE) Roszponka 20 g Ogórek zielony 80 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 140 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ny, parzony 40 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadł 30 g (SOJ) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, 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 ny, parzony 40 g Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 184 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,1
	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 Ogórek zielony 80 g Roszponka 20 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 140 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ny, parzony 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 055,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 260,3 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 6,7

2025-03-05 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Ser topiony kremowy 50 g (MLE) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie 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) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,5 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 3,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Paprykarz z ryby morszczuk-dieta 70 g (RYB) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 200 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) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 73,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 4,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE)	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 483 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 348,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 3,6

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,