

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-11 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, 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 czerwonej 100 g Surówka z białej rzepy 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) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser topiony plastry 3 szt (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2080,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan 1 szt Sałata zielona 20 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 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) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g mozzarella 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2062,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z groszku 70 g	Nektarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)	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) Ogórek kiszony 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g mozzarella 50 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2017,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,3

2025-09-12 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem malinowy 50 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk w sosie porowym 170 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, papryką i kukurydzą 200 g (GOR) Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Papryka świeża 70 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 3,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 200 g Pomidorowa 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) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk w sosie porowym 170 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i papryką 200 g (GOR) Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Papryka świeża 70 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,2 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,5

2025-09-13 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 (gotowanego) 70 g (SEL) Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos potrawkowy 80 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegre i pomidorkami 100 g (GOR) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 305,7 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 3,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g Sos potrawkowy 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorkami i koperkiem 100 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 10 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Kakao b/c 250 ml (MLE) Ogórek zielony 80 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)	Mandarynka 100 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos potrawkowy 80 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorkami i koperkiem 100 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 4,6

2025-09-14 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 100 g Serek kremowy topiony 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 205,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Schab gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana 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) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 130 g (GLU, JAJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 162,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor z cebulką 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mizeria 200 g (MLE) Sos własny 80 g (GLU)	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	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] 1 875 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 234,7 suma cukrów prostych [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,6

2025-09-15 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 wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE) Sos pomidorowy 70 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 Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 70 g (GLU) 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) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola (z olejem) 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 141,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 344,6 suma cukrów prostych [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE) Sos pomidorowy 70 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	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 wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szyńska konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 20 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 7,6

2025-09-16 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) mix sałat z pomidorkami i kukurydzą 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 249 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z pomidorkami 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kociółek drobiowo-warzywny z makaronem - dieta 500 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 359,5 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5
	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 dodatkami surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Mix sałat z pomidorkami 80 g	Mandarynka 100 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Kalafior gotowany 100 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 30 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Kociółek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 998,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 4,2

2025-09-17 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka 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 Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Paszтет z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajecznica z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 954,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka-dieta 100 g	Śliwki 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 307,7 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 6,4

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,