

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywno-serowa 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z cebulką 100 g Roszponka 7 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwoną soczewicą, ciecierzycą i ziemniakami 500 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z białej kapusty 100 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Kasza gryczana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Piersz gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rzodkiewka 80 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>272,7</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 299,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40 <b>Sód</b> [mg] 911,5
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywno-serowa - dieta 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Roszponka 7 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Piersz gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko pieczone 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>085,4</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 95,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>Sód</b> [mg] 565,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywno-serowa 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z cebulką 100 g Roszponka 7 g	Maślanka z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwoną soczewicą, ciecierzycą i ziemniakami 500 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z białej kapusty b/c 100 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Kasza gryczana 150 g	Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Piersz gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rzodkiewka 80 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt

Dieta Podstawowa	<p>Chleb graham 40 g (<b>GLU</b>)                  Chleb mieszany 60 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Herbata owocowa z/c 250 g                  Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Sałata zielona 20 g                  Pomidor 80 g                  Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Twarożek z ziołami 70 (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kompot z owoców z/c 250 ml                  Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Gołąbki bez zwiłania 250 (<b>GLU, JAJ</b>)                  Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<b>MLE</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 (<b>JAJ, RYB</b>)                  Herbata z cytryną z/c 250 g                  Chleb graham 40 g (<b>GLU</b>)                  Chleb mieszany 60 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Schab zbojnicki 40 g                  Rukola 7 g                  Papryka świeża 80 g</p>	Banan 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 047,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 91,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,1                  suma cukrów prostych [g] 84,6                  Błonnik pokarmowy [g] 33,3                  Sód [mg] 1 525,9</p>		
Dieta Łatwostrawna	<p>Chleb bułkowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Herbata owocowa z/c 250 g                  Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Sałata zielona 20 g                  Pomidor 80 g                  Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Twarożek z ziołami - dieta 70 (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kompot z owoców z/c 250 ml                  Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pulpet drobiowy gotowany 90 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<b>MLE</b>)                  Sos pomidorowy - dieta 100 g (<b>GLU</b>)                  Połowa pomarańczy 140 g                  Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 (<b>RYB, SEL</b>)                  Herbata z cytryną z/c 250 g                  Chleb bułkowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g                  Rukola 7 g                  Pomidor 80 g</p>	Banan 1 szt Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 231,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 110,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 53,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,9                  suma cukrów prostych [g] 90,7                  Błonnik pokarmowy [g] 30,1                  Sód [mg] 836,7</p>		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Chleb graham 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Herbata owocowa b/c 250 g                  Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Sałata zielona 20 g                  Pomidor 80 g                  Twarożek z ziołami 70 (<b>MLE</b>)</p>	<p>Koktajl jogurtowo-maliny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kompot z owoców b/c 250 ml                  Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pulpet drobiowy gotowany 90 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<b>MLE</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Maślanka naturalna 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 (<b>JAJ, RYB</b>)                  Herbata z cytryną b/c 250 g                  Chleb graham 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Schab zbojnicki 40 g                  Rukola 7 g                  Papryka świeża 80 g</p>	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 054,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 112,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 73,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 239,4                  suma cukrów prostych [g] 48,2                  Błonnik pokarmowy [g] 33,8                  Sód [mg] 1 989,8</p>

2026-06-12 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z soczewicy 70 g ( <b>SEL</b> ) Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 8 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Morszczuk pieczony 140 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 279,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>Sód</b> [mg] 1 135,7
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z marchwi 70 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 8 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Morszczuk pieczony 140 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana 200 g Sos koperkowy-dieta 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 116,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,9 <b>Sód</b> [mg] 596,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z soczewicy 70 g ( <b>SEL</b> ) Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 8 g	Jogurt z pieczonym jabłkiem i cynamonem z dodatkiem orzechów 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Morszczuk pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Gruszka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 296,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>Sód</b> [mg] 1 706,6

2026-06-13 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 g mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z szynki drobiowej (z dodatkiem warzyw) 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2028,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 257,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,7 <b>Sód</b> [mg] 1065,2
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym -dieta 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa gotowana 200 g	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 g mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z szynki drobiowej (z dodatkiem warzyw) 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2004,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,5 <b>Sód</b> [mg] 414,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 150 ml Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną b/c 250 g mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z szynki drobiowej (z dodatkiem warzyw) 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2082,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 256,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Sód</b> [mg] 1612,4

2026-06-14 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z groszku 70 g Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka w sosie porowym 170 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 211 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Sód</b> [mg] 864,8
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Miodowy twarózek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 110 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 233,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,2 <b>Sód</b> [mg] 580,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z groszku 70 g Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka w sosie porowym 170 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z dodatkiem kakao b/c 150 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szyunkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g

2026-06-15 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 250 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana z indyka (Bianka) 50 g Mix sałat z ogórkiem, rzodkiewką i pomidorem 100 g ( <b>MLE</b> )	Gruszka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 163,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,7 <b>Sód</b> [mg] 1 704,1
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie 250 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy-dieta 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana z indyka (Bianka) 50 g Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 128,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3 <b>Sód</b> [mg] 1 326,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 250 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana z indyka (Bianka) 50 g Mix sałat z ogórkiem, rzodkiewką i pomidorem 100 g ( <b>MLE</b> )	Gruszka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 274,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 112 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2 <b>Sód</b> [mg] 2 251

2026-06-16 wtorek	Dieta Podstawowa	<p>Chleb graham 40 g (<b>GLU</b>)                  Chleb mieszany 60 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Herbata owocowa z/c 250 g                  Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (<b>MLE</b>)                  Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor z pietruszką 80 g                  Roszponka 10 g                  Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Kompot z owoców z/c 250 ml                  Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Noga z kurczaka, pieczona 220 g                  Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (<b>MLE</b>)                  Surówka z kapusty włoskiej 200 g (<b>MLE</b>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Chleb graham 40 g (<b>GLU</b>)                  Chleb mieszany 60 g (<b>GLU</b>)                  Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą, fetą i słonecznikiem 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1,5% 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 250,4  <b>Białko ogółem</b> [g] 106,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 84,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,8  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 268,9                  suma cukrów prostych [g] 51,6                  Błonnik pokarmowy [g] 28,9                  Sód [mg] 905,2</p>
	Dieta Łatwostrawna	<p>Chleb bułkowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Herbata owocowa z/c 250 g                  Pasta z twarogu 70 g (<b>MLE</b>)                  Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor z pietruszką 80 g                  Roszponka 10 g                  Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Kompot z owoców z/c 250 ml                  Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Noga z kurczaka, gotowana 220 g                  Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (<b>MLE</b>)                  Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (<b>MLE</b>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g                  Chleb bułkowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Sałatka z makaronem, pomidorkami, rukolą i mozzarellą 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1,5% 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 263,1  <b>Białko ogółem</b> [g] 112,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 73,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288,6                  suma cukrów prostych [g] 49,4                  Błonnik pokarmowy [g] 18,3                  Sód [mg] 488,3</p>

2026-06-16 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g ( <b>MLE</b> ) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor z pietruszką 80 g Rozszponka 10 g	Mandarynka 140 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 220 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty włoskiej 200 g ( <b>MLE</b> )	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym, pomidorkami, rukolą, fetą i słonecznikiem 130 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 074 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 237,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>Sód</b> [mg] 1 344,1
2026-06-17 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> ) Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 100 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 437,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 87 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2 <b>Sód</b> [mg] 1 659,2
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy-dieta 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 249,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,5 <b>Sód</b> [mg] 469,9

2026-06-17 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> ) Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,5 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 2 180,6
2026-06-18 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka mini gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Indyk w galarecie 50 g Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> ) Rukola 8 g Rzodkiewka 80 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 051	
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z/c 250 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka mini gotowana 200 g Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk w galarecie 50 g mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor z pietruszką 100 g Rukola 8 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 049,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 387,6	

2026-06-18 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa b/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Połowa pomarańczy 110 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Indyk w galarecie 50 g mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 8 g	Gruszka 1 szt  <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 918,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 247,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>Sód</b> [mg] 1 407,7
2026-06-19 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Melon 100 g Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajecznica 100 g ( <b>JAJ</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 90 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 057,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 262,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>Sód</b> [mg] 1 410
2026-06-19 piątek	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Melon 100 g Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku- dieta 200 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 905,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 271,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,4 <b>Sód</b> [mg] 716,3

2026-06-19 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Chleb graham 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Kakao b/c 250 ml (<b>MLE</b>)                  Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (<b>MLE</b>)                  Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 100 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Melon 80 g                  Maślanka naturalna 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kompot z owoców b/c 250 ml                  Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (<b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej 200 g                  Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g                  Chleb graham 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Jajecznicza 100 g (<b>JAJ</b>)                  Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g                  Sałata zielona 10 g                  Ogórek zielony 90 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 1 994,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 103,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 73,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 231,7</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 61,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b>  <b>Sód [mg] 1 856,8</b></p>
-------------------	---	--	--	---	--	---	---	--

## **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,