

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z soczewicy 50 g ( <b>SEL</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 8 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 200 g		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> ) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Ser gouda z czarnuszką 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 255,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 111 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 266,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,4 <b>Sód</b> [mg] 1 362,1
	Dieta Latwostrawna	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 warzywna - dieta 50 g ( <b>SEL</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Rukola 8 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem bolognese z mięsem z kurczaka - dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuł gotowany 200 g		Herbata z cytryną 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 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 132 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 286,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>Sód</b> [mg] 507,9
	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 50 g ( <b>SEL</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 8 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 200 g	Mandarynka 140 g	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 238 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3 <b>Sód</b> [mg] 1 735,7

2026-06-21 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kotlet schabowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Mizeria 200 g ( <b>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> ) Sałatka meksykańska 120 g Schab zbójnicki 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 969,9
	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> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 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 10 g Pomidor z pietruszką 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 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> ) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab zbójnicki 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 436
	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 ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 60 g ( <b>GLU</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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> ) Sałatka meksykańska 120 g Schab zbójnicki 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt

2026-06-22 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g ( <b>MLE</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> ) Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat z ziołami i olejem 20 g Ogórek zielony 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 839,4
	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> ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> )		Herbata z cytryną 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> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat z ziołami i olejem 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 343,4 suma cukrów prostych [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 536,9
	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> ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> )	Koktajl jogurtowo malinowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat z ziołami i olejem 20 g Ogórek zielony 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Sód [mg] 1 450,9

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 (<b>MLE</b>)                  mozzarella 50 g (<b>MLE</b>)                  Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor z szczypiorkiem 80 g                  Roszponka 8 g                  Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Kompot z owoców z/c 250 ml                  Koperkowa z ziemniakami 500 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Filet z kurczaka pieczony 100 g                  Ryż brązowy, gotowany 150 g                  Sos pieczarkowy 60 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Surówka z kapusty włoskiej 200 g (<b>MLE</b>)</p>		<p>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 ogórkiem i rzodkiewką 70 g (<b>MLE</b>)                  Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w ostonce niejadł 40 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 069,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 100,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,4                  suma cukrów prostych [g] 54,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1                  Sód [mg] 1 000,9</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 (<b>MLE</b>)                  mozzarella 50 g (<b>MLE</b>)                  Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (<b>SOJ</b>)                  Roszponka 8 g                  Pomidor z pietruszką 80 g                  Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Kompot z owoców z/c 250 ml                  Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Filet z kurczaka gotowany 100 g                  Ryż gotowany 150 g                  Sos pietruszkowy 60 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Dynia gotowana 200 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g                  Chleb bułkowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 82% 12,5 g (<b>MLE</b>)                  Twarożek z ziołami - dieta 70 g (<b>MLE</b>)                  Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruboróżdrobny, parzony 40 g                  Pomidor 80 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 075,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 104,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 53,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,1                  suma cukrów prostych [g] 55,8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,5                  Sód [mg] 609,4</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 (<b>MLE</b>)                  mozzarella 50 g (<b>MLE</b>)                  Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor z szczypiorkiem 80 g                  Roszponka 8 g</p>	<p>Gruszka 1 szt</p>	<p>Kompot z owoców b/c 250 ml                  Koperkowa z ziemniakami 500 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Filet z kurczaka pieczony 100 g                  Ryż brązowy, gotowany 130 g                  Surówka z kapusty włoskiej 100 g (<b>MLE</b>)                  Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g                  Sos pieczarkowy 60 g (<b>GLU, 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>)                  Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 70 g (<b>MLE</b>)                  Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w ostonce niejadł 40 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 945,9  <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 258,9                  suma cukrów prostych [g] 46  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7                  Sód [mg] 1 462,6</p>

2026-06-24 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 z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Miód 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g 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 wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,1 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 471,2
	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> ) Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Miód 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) gulasz z łopatki wieprzowej-dieta (gotowany) 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Indyk w galarecie 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 504,7
	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 z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Brukselka gotowana 100 g	Jabłko 1 szt	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 Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 999,7

2026-06-25 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 Pasta z groszku 70 g Szynka juhasa wp. 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Bogracz 500 g ( <b>GLU, GOR</b> )	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 318,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 043,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z/c 250 g Szynka juhasa wp. 40 g Twarożek z pomidorem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos potrawkowy 80 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> ) Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,5 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sód [mg] 1 210
	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 groszku 70 g Szynka juhasa wp. 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 140 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i truskawkami 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Bogracz 500 g ( <b>GLU, GOR</b> )	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 1 539,1

JADŁOSPIS 26.06.2026r.

2026-06-26 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> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 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> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 100 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> ) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 299,8
	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> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 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> ) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 704,3
	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> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Połowa pomarańczy 140 g 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> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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> ) Jajecznica 100 g ( <b>JAJ</b> ) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 741,6

2026-06-27 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> ) Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 170 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g	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> ) Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 779,5	
	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> ) Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 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 170 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 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> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,6 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 265,7 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 472,8	
	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> ) Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 170 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g	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> ) Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt

2026-06-28 niedziela	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> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 220 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Colesław 100 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> ) Sałatka jarzynka 160 g ( <b>SEL</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Mus owocowo-warzyw ny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 241,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1 007,7	
	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> ) Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 220 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynka - dieta 160 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Mus owocowo-warzyw ny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 578,3	
	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> ) Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 220 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Colesław 100 g	Połowa pomarańczy 110 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynka 150 g ( <b>SEL</b> ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Gruszka 1 szt

2026-06-29 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> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 280 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos pomidorowy - dieta 80 g ( <b>GLU</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> ) Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z ziołami i olejem 20 g Papryka świeża 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 71,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sód [mg] 920,2
	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> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Risotto warzywne - dieta 280 g ( <b>MLE</b> ) Sos pomidorowy - dieta 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z ziołami i olejem 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 342,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 586,4
	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> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 280 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos pomidorowy - dieta 80 g ( <b>GLU</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> ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat z ziołami i olejem 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )

## **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,