

2026-05-31 niedziela

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z fasoli 70 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Kiwi 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 100 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 150 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sód [mg] 913,6
Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z marchwi 70 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 200 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 999,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 626,9
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z fasoli 70 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Koktajl na kefirze z malinami z płatkami owsianymi 150 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)	Sok pomidorowy 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 120,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sód [mg] 1 361,6

2026-06-01 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	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) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica 100 g (JAJ) Schab zbjójnicki 40 g Rukola 6 Pomidor 80 g mozzarella 50 g (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,7 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 1 297,9
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Schab zbjójnicki 40 g Rukola 6 Pomidor 80 g mozzarella 50 g (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 594,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Budyń o smaku śmietankowym z dodatkiem kakao b/c 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) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 200 g	Połowa pomarańczy 140 g	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica 100 g (JAJ) Schab zbjójnicki 40 g Rukola 6 g Pomidor 80 g	Kefir 1 szt (MLE)

Dieta Podstawowa	<p>Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta warzywna z papryką konserwową 70 g (SEL) Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 201,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1485,2</p>		
Dieta Łatwostrawna	<p>Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z cukini 70 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 250 g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Dyńa gotowana 200 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2096,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 498,5</p>		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta warzywna z papryką konserwową 70 g (SEL) Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE)</p>	<p>Maślanka naturalna 150 g (MLE)</p>	<p>Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Sałatka z buraka, sera i orzechów 100 g (MLE, ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2085,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 248,1 suma cukrów prostych [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 1943,2</p>

Dieta Podstawowa	<p>Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Miód 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Połowa pomarańczy 140 g</p>	<p>Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pierogi (gotowane) z mięsem i kapustą 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i selera 200 g (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z brokoła i kukurydzy 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,6 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sód [mg] 1 085,8</p>		
Dieta Łatwostrawna	<p>Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Miód 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Połowa pomarańczy 140 g</p>	<p>Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pierogi (gotowane) z mięsem i warzywami - dieta 300 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi i selera - dieta 200 g (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta brokułowa - dieta 70 g (SEL) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 811,2</p>		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) 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</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pierogi żytnie (gotowane) z mięsem i kapustą 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i selera 200 g (MLE)</p>	<p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta brokułowa - dieta 70 g (SEL) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 74,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sód [mg] 1 640,8</p>

2026-06-04 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata z cytryną z/c 250 g Bogracz 500 g (GLU, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 479,1
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Roszponka 8 g Pomidor 80 g mozzarella 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 613,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g	Sok pomidorowy 150 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata z cytryną b/c 250 g Bogracz 500 g (GLU, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,5 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 1 907,7

2026-06-05 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z ciecierzycy i buraka 70 g Kiełbasa krakowska-parzona 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Rozszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk smażony 120 (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 (GLU, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 (JAJ) Pomidor z pietruszką 100 g Rukola 7 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 1 811,1
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z buraka-dieta 70 g (SEL) Pomidor 80 g Rozszponka 10 g Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 120 (RYB) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 (JAJ) Pomidor z pietruszką 100 g Rukola 7 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 640,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z ciecierzycy i buraka 70 g Kiełbasa krakowska-parzona 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Rozszponka 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 120 (RYB) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)	Sałatka z fetą, rukolą, pomidorem, słonecznikiem i olejem 100 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Jajko gotowane na twardo 2 (JAJ) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Rukola 7 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sód [mg] 2 252,9

2026-06-06 sobota	Dieta Podstawowa	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) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Sos własny 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 859,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - dieta 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Sos własny 100 g (GLU) Dyńa gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 931,1 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sód [mg] 412,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 (MLE)	Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami jęczmiennymi 150 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kasza gryczana 150 g Sos własny 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g	Połowa pomarańczy 140 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 265,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 1 548,2

2026-06-07 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 100 g Sałata zielona 10 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 220 Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mizeria 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) 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	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 248,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 1 141,2
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 220 Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 780,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor z cebulką 100 g Sałata zielona 10 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 220 Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mizeria 200 g (MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami z płatkami owsianymi 150 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) 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	Mandarynka 1 szt

2026-06-08 poniedziałek	Dieta Podstawowa	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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem i jabłkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 Pasta z groszku 70 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 7 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 206,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 96,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1050,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem i jabłkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 7 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2309,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 344,6 suma cukrów prostych [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 456,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Półowa pomarańczy 140 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 Pasta z groszku 70 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 7 g	Jabłko 1 szt

2026-06-09 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 7		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE) Sos meksykański 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynka 160 g Szyzka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 219,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 308,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sód [mg] 1 057
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 7		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Sałatka jarzynka - dieta 100 g (MLE) Szyzka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1982,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 688,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pomidor 80 g Roszponka 7 Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE) Sos meksykański b/c 80 g (GLU)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Szyzka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1969,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 453,8

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,