

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-01 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 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) Kociołek drobiowo-warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 3,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony -dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociołek drobiowo-warzywny z makaronem -dieta 350 g (GLU, JAJ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 153,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociołek drobiowo-warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 073,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 3,9

2026-01-02 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Roszponka 5 g Pomidor 60 g Połowa pomarańczy 140 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 3,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Banan (połowa) 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) 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) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Schab zbiójncki 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,2 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 4,8

2026-01-03 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 100 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-diet 200 g (MLE) Sos koperkowy-diet 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 253,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 276 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 5,5

2026-01-04 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 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 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 150,1 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 264,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 6

2026-01-05 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU , SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU , MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ , MLE) Szyńka juhasa wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) mozzarella 50 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU , MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ , MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 362,7 suma cukrów prostych [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 50 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU , SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU , MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ , MLE) Szyńka juhasa wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 305 suma cukrów prostych [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 6,4

2026-01-06 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Papryka świeża 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 249 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 68,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 3,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola (z olejem) 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 204,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Papryka świeża 70 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 911,3 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 4,7

2026-01-07 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z groszku 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z groszku 70 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 5,9

2026-01-08 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Bogracz 350 g (GLU, GOR) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 251,1 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Miód 1 szt Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paszтет z cukinii 100 g (GLU, JAJ) Sałata lodowa z pomidorkami i koperkiem 100 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 346 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 326 suma cukrów prostych [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 6,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Bogracz 350 g (GLU, GOR) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 030,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 226,2 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,8

2026-01-09 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 170 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 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 jajeczna 70 g (JAJ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		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 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 170 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty-dieta 200 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 6,8

2026-01-10 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z kukurydzy 70 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszanej 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Awanturka 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszanej 100 g Brokuł gotowany 100 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 299,9 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 5,8

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,