

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-29 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Kurczak w curry (gotowany) 200 g (MLE, GOR) Ryż gotowany 250 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 275 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 4,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami- dieta 150 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 250 g Marchewka tarta, gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat z pomidorem i olejem 80 g Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 310,4 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 356,5 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Twarożek z ziołami 70 g (MLE)	Sok pomidorowy 150 ml	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Kurczak w curry (gotowany) 150 g (MLE, GOR) Ryż brązowy, gotowany 250 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 183,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 5,7

2025-05-30 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 30 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 100 g Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 10 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Ogórek konserwowy 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 275,5 suma cukrów prostych [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Dżem truskawkowy (o obniżonej zawartości cukru) 30 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana 200 g Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 20 g Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 296,6 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 100 g Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 10 g Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ) Ogórek konserwowy 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 4,9

2025-05-31 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 warzywna 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g Szynka śniadaniowa 30 g (SOJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany, posypyany bułką tartą 200 g (GLU)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 100 g Serek kremowy topiony 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 010,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 268 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g Szynka śniadaniowa 30 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU) Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 100 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 007 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Szynka śniadaniowa 30 g (SOJ, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 35 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 150 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z cebulką 100 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 007,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 5,6

2025-06-01 niedziela	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) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka Colesław 100 g Surówka z buraka, marchwi i jabłka 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Sałatka meksykańska 150 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Twarożek 40 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab gotowany 100 g Mieszanina królewka z olejem 200 g Sos własny 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-diet 130 g (MLE, SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Twarożek 40 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka Colesław 100 g Surówka z buraka, marchwi i jabłka 100 g	Wafle ryżowe naturalne 22 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka meksykańska 150 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 040,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 5,3

2025-06-02 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 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) Roszponka 10 g Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 10 g Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor z pietruszką 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 352,7 suma cukrów prostych [g] 78,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 25 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 10 g Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 332,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 4,7

2025-06-03 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidora i rukoli z dodatkiem oleju 100 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Połudwica miodowa 30 g (SOJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g Serek kremowy topiony 1 szt (MLE)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 282,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidora i rukoli z dodatkiem oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Połudwica miodowa 30 g (SOJ, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 003,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 286,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połudwica miodowa 30 g (SOJ, SEL) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Sałatka z pomidora i rukoli z dodatkiem oleju 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Kasza gryczana 250 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 4,8

2025-06-04 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Rukola (z olejem) 20 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 70 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 121,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z szynki drobiowej z dodatkiem warzyw 70 g (SOJ, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 59,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 200 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 70 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 282,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 5,3

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,