

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-19 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 180 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 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) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Ogórek zielony 80 g Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 036,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 246,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 2,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym-dieta 180 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia 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) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 10 g Kefir 1,5% 150 g (MLE) Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE)	Sok pomidorowy 150 ml	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 180 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	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) Roszponka 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 045 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 257,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 5

2025-06-20 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 pszennymi 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) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL)		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 A la Fritatta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Ogórek zielony 70 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) 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) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 20 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 136,5 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 4,3
	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 z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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) Jajecznica 100 g (JAJ) Ogórek zielony 70 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 4,6

2025-06-21 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 Papryka świeża 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)		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] 2 069,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 029,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5
	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) Papryka świeża 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty włoskiej 150 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z cebulką 100 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 6,2

2025-06-22 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) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 90 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Brokuł gotowany 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, gruborozdrobiony, parzony 30 g Sałatka makaronowa z warzywami 130 g (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 226,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab gotowany 100 g Marchewka tarta, gotowana 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 makaronowa z warzywami - dieta 130 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 30 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2031,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 6,1
	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) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 90 g	Mandarynka 100 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Brokuł gotowany 100 g Surówka z buraka, marchwi i jabłka 100 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka makaronowo-warzywna (makaron pełnoziarnisty) 130 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 30 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2045,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 5,1

2025-06-23 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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z ryżem brązowym 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty i jabłka 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) Roszponka 10 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 80 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) Surówka z marchwii 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 10 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 383,9 suma cukrów prostych [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5,8
	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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z ryżem brązowym 300 g (MLE) Surówka z białej kapusty i jabłka- dieta 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, 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 Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 40 g (SOJ, SEL) Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 4,6

2025-06-24 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) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Bigos (gotowany) 300 g (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kalafior gotowany 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 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) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 090,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,6
	Dieta łagodniejsza -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) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa w paski (gotowane) 200 g (SEL) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)		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 Pasta z morskizuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 306,2 suma cukrów prostych [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) 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 Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Kalafior gotowany 100 g	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) Sałata zielona 20 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 062,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 276,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 5

2025-06-25 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) 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 Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka 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) 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] 2 171,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 5,2
	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 Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) 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 Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 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 Pasta z twarożku 70 g (MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g (SOJ) Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) 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 25 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 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) 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)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 149,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 5,1

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,