

Dieta podstawowa -1		Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g		
	Obiad	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pier. leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem pełnoziarn.i natka pietruszki(GLU, PSZ, SEL, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) marchewka gotowana(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>)		
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE, MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE</u>) konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (<u>RYB</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE</u>) pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE, MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE</u>) pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
		E: 2144.61 kcal; : 70.31 g; T: 59.31 g; W: 330.78 g; w tym cukry: 63.97 g; Bł: 33.54 g; Sól: 3.66 g; Kw. tł.nas: 7.89 g;	E: 2260.68 kcal; : 76.59 g; T: 76.67 g; W: 327.73 g; w tym cukry: 64.61 g; Bł: 30.87 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 8.44 g;	E: 2119.55 kcal; : 75.06 g; T: 81.74 g; W: 282.26 g; w tym cukry: 49.58 g; Bł: 38.72 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 10.21 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+olej .(GLU PSZ,) 100 g (GLU,) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (GLU,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g (GLU,) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
				pomidor 100 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	PD			
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej Iniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej Iniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej Iniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2149.34 kcal; : 65.88 g; T: 68.39 g; W: 326.61 g; w tym cukry: 66.72 g; Bł: 31.48 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 8.28 g;	E: 2094.48 kcal; : 63.41 g; T: 75.08 g; W: 301.21 g; w tym cukry: 45.57 g; Bł: 23.10 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 9.10 g;	E: 2143.89 kcal; : 68.62 g; T: 77.64 g; W: 299.59 g; w tym cukry: 31.80 g; Bł: 35.85 g; Sól: 6.06 g; Kw. tł.nas: 10.49 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-24 środa	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	Pierniczek świąteczny /1szt/ 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 175 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml		krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PD			jabłko 120 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	barszcz czerwony 300 ml (<u>SEL,</u>) kapuśniaczek drożdżowy(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 250 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Gołąbek wigilijny z k.gr.(1szt)(SEL) 180 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) ryba panierowana mintaj(GLU PSZ,JAJ,) 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony 300 ml (<u>SEL,</u>) paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ryba po grecku z morszczuka (pulpet) (SEL,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 80 ml (<u>GLU, SEL,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony 300 ml (<u>SEL,</u>) paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ryba po grecku z morszczuka (pulpet) (SEL,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 80 ml (<u>GLU, SEL,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
		E: 2725.47 kcal; : 95.08 g; T: 99.30 g; W: 369.59 g; w tym cukry: 48.74 g; Bł: 27.41 g; Sól: 3.98 g; Kw. tł.nas: 14.82 g;	E: 2684.91 kcal; : 94.34 g; T: 102.35 g; W: 350.37 g; w tym cukry: 39.06 g; Bł: 19.18 g; Sól: 3.12 g; Kw. tł.nas: 15.56 g;	E: 2363.06 kcal; : 90.58 g; T: 99.18 g; W: 273.74 g; w tym cukry: 24.61 g; Bł: 32.04 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 14.85 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 80 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 80 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 80 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>RYB.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1570.93 kcal; : 53.91 g; T: 40.31 g; W: 242.22 g; w tym cukry: 46.84 g; Bł: 20.54 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 6.43 g;	E: 1721.59 kcal; : 64.53 g; T: 54.01 g; W: 250.97 g; w tym cukry: 46.71 g; Bł: 18.93 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 7.30 g;	E: 1508.36 kcal; : 60.92 g; T: 55.49 g; W: 195.56 g; w tym cukry: 18.82 g; Bł: 23.78 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 8.34 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-26 piątek	Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (<u>GLU, RYB, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1928.27 kcal; : 67.02 g; T: 61.35 g; W: 276.27 g; w tym cukry: 46.17 g; Bł: 14.83 g; Sól: 5.20 g; Kw. tł.nas: 7.43 g;	E: 1704.99 kcal; : 60.71 g; T: 55.99 g; W: 244.25 g; w tym cukry: 45.95 g; Bł: 12.40 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 7.63 g;	E: 1645.97 kcal; : 64.09 g; T: 60.18 g; W: 209.58 g; w tym cukry: 28.64 g; Bł: 17.17 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 9.18 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-27 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1778.73 kcal; : 52.30 g; T: 50.30 g; W: 285.85 g; w tym cukry: 55.49 g; Bł: 21.00 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 6.72 g;	E: 1790.53 kcal; : 51.26 g; T: 56.12 g; W: 277.50 g; w tym cukry: 55.49 g; Bł: 19.82 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 7.11 g;	E: 1685.99 kcal; : 53.31 g; T: 55.85 g; W: 252.18 g; w tym cukry: 33.48 g; Bł: 34.89 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 7.86 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE, SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1941.37 kcal; : 78.26 g; T: 67.10 g; W: 265.52 g; w tym cukry: 57.60 g; Bł: 24.81 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 12.02 g;	E: 1910.62 kcal; : 85.82 g; T: 63.72 g; W: 257.84 g; w tym cukry: 57.60 g; Bł: 23.63 g; Sól: 3.49 g; Kw. tł.nas: 12.02 g;	E: 1844.16 kcal; : 86.65 g; T: 71.24 g; W: 219.48 g; w tym cukry: 37.65 g; Bł: 31.72 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 13.93 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE</u>) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE, JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
		E: 2130.51 kcal; : 100.28 g; T: 62.73 g; W: 290.13 g; w tym cukry: 57.57 g; Bł: 31.17 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 7.86 g;	E: 2112.36 kcal; : 77.70 g; T: 63.25 g; W: 315.02 g; w tym cukry: 52.80 g; Bł: 24.82 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 7.89 g;	E: 2104.90 kcal; : 74.92 g; T: 71.44 g; W: 291.84 g; w tym cukry: 43.84 g; Bł: 44.89 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 10.53 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2087.22 kcal; : 82.87 g; T: 71.63 g; W: 290.98 g; w tym cukry: 56.22 g; Bł: 32.76 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 8.49 g;	E: 2045.14 kcal; : 82.22 g; T: 73.04 g; W: 273.61 g; w tym cukry: 50.48 g; Bł: 21.23 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 8.47 g;	E: 2069.34 kcal; : 88.74 g; T: 75.68 g; W: 261.90 g; w tym cukry: 32.90 g; Bł: 32.33 g; Sól: 5.88 g; Kw. tł.nas: 10.38 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-31 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g połudwica sopočka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g połudwica sopočka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ.SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ.SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ.SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
		E: 2106.31 kcal; : 75.78 g; T: 56.45 g; W: 325.04 g; w tym cukry: 59.88 g; Bł: 26.16 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 8.73 g;	E: 2023.81 kcal; : 70.06 g; T: 61.47 g; W: 301.27 g; w tym cukry: 62.77 g; Bł: 20.70 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 10.45 g;	E: 2006.42 kcal; : 66.78 g; T: 70.04 g; W: 277.22 g; w tym cukry: 42.77 g; Bł: 27.39 g; Sól: 7.08 g; Kw. tł.nas: 11.86 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energ. [kcal],
- Białko ogółem,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
Kw. tł.nas - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł - Błonnik pokarmowy,
w tym cukry - suma cukrów prostych,