



zdrowe
zbiorowe

Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza w
Chojnicach

PLAN DIETY

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

26.05.2025 - 01.06.2025



*Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych.

**Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy świeże oraz suszone: bazylia, oregano, lubczyk, kurkuma, koperek, liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, pieprz, papryka słodka. Zgodnie z informacjami od producentów ziół suszonych, mogą one zawierać śladowe ilości glutenu, mleka, soi, selera, gorczycy. W kuchni szpitalnej używany jest również naturalny miód pszczeły.


26.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 25.63g, T: 15.47g, W o.: 68.15g)

Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Wędlina drobiowa (c) (E: 48kcal, B o.: 10.6g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	1 porcja
Ogórek świeży (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1 porcja
Sok pomidorowy (E: 35kcal, B o.: 1.56g, T: 0.39g, W o.: 7.41g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 57kcal, B o.: 3.6g, T: 2g, W o.: 6.24g)

Galaretka mleczna (E: 57kcal, B o.: 3.6g, T: 2g, W o.: 6.24g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 620kcal, B o.: 38.77g, T: 14.09g, W o.: 94.55g)

Barszcz czerwony zabieleny (E: 213kcal, B o.: 10.26g, T: 5.94g, W o.: 34.48g)	1 porcja
Pulpet rybny (E: 180kcal, B o.: 22.21g, T: 4.83g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 85kcal, B o.: 2.7g, T: 3.12g, W o.: 15.04g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 240kcal, B o.: 9.95g, T: 13.46g, W o.: 21.54g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Pasta z jajka i warzyw (E: 111kcal, B o.: 6.59g, T: 8.65g, W o.: 2.02g)	1 porcja

► Kolacja (E: 653kcal, B o.: 22.43g, T: 24.41g, W o.: 92.23g)

Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Salatka jarzynowa (E: 167kcal, B o.: 7.37g, T: 2.79g, W o.: 31.47g)	1 porcja
Serek almette (E: 77kcal, B o.: 2.01g, T: 7.2g, W o.: 1.86g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	100.38 g
Tłuszcz:	69.43 g	Węglowodany ogółem:	282.71 g
Węglowodany przyswajalne:	217.27 g	Glukoza:	8.62 g
Fruktoza:	9.01 g	Sacharoza:	25.67 g
Laktoza:	19.55 g	Błonnik pokarmowy:	43.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.94 g	Sól:	9.44 g


27.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 22.26g, T: 17.2g, W o.: 61.51g)

Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Wędlina drobiowa-udko drobiowe (c) (E: 59kcal, B o.: 8.6g, T: 2.65g, W o.: 0g)	1 porcja
Salata (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	1 porcja
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 8.02g, T: 8.88g, W o.: 39.3g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Salatka z buraczka i groszku (E: 124kcal, B o.: 4.66g, T: 4.07g, W o.: 19.78g)	1 porcja

► Obiad (E: 873kcal, B o.: 48.98g, T: 20.53g, W o.: 130.82g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) (E: 228kcal, B o.: 11.1g, T: 5.99g, W o.: 36.61g)	1 porcja
Pierogi leniwe (E: 545kcal, B o.: 37.08g, T: 13.74g, W o.: 70.01g)	1 porcja
Jabłko 1 szt. (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 porcja
Woda mineralna (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 247kcal, B o.: 6.38g, T: 10.26g, W o.: 35.5g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 118kcal, B o.: 3.02g, T: 5.45g, W o.: 15.98g)	1 porcja

► Kolacja (E: 630kcal, B o.: 39.28g, T: 19.83g, W o.: 78.13g)

Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Leczo drobiowe z warzywami (E: 121kcal, B o.: 19.43g, T: 1.41g, W o.: 9.83g)	1 porcja
Kefir (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2483 kcal	Białko ogółem:	124.92 g
Tłuszcz:	76.7 g	Węglowodany ogółem:	345.26 g
Węglowodany przyswajalne:	228.23 g	Glukoza:	12.76 g
Fruktoza:	18.88 g	Sacharoza:	34.74 g
Laktoza:	25.48 g	Błonnik pokarmowy:	48.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.41 g	Sól:	9.17 g


28.05.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 22.97g, T: 15.78g, W o.: 108.24g)

Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Wędlina drobiowa- konserwowa (c) (E: 41kcal, B o.: 7.5g, T: 0.7g, W o.: 0.6g)	1 porcja
Ogórek świeży (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1 porcja
Banan 1 szt. (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 47g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 6.4g, T: 10.23g, W o.: 36.96g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Salatka z fasolki szparagowej (E: 125kcal, B o.: 3.04g, T: 5.42g, W o.: 17.44g)	1 porcja

► Obiad (E: 681kcal, B o.: 34.21g, T: 12.75g, W o.: 115.76g)

Krupnik zabelany (E: 245kcal, B o.: 10.28g, T: 6.24g, W o.: 41.07g)	1 porcja
Rolada drobiowa z włoszczyzną (E: 131kcal, B o.: 15.83g, T: 1.55g, W o.: 14.52g)	1 porcja
Sos z włoszczyzną (E: 40kcal, B o.: 1.76g, T: 0.48g, W o.: 8.09g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	1 porcja
Buraki puree (E: 123kcal, B o.: 2.74g, T: 4.28g, W o.: 19.28g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 223kcal, B o.: 5.44g, T: 7.89g, W o.: 37.11g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Surówka z marchwii (E: 94kcal, B o.: 2.08g, T: 3.08g, W o.: 17.59g)	1 porcja

► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 20.52g, T: 23.39g, W o.: 64.98g)

Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Pasta z jajka i warzyw (E: 111kcal, B o.: 6.59g, T: 8.65g, W o.: 2.02g)	1 porcja
Roszonka (E: 1kcal, B o.: 0.1g, T: 0.02g, W o.: 0.1g)	1 porcja
Papryka (E: 19kcal, B o.: 0.78g, T: 0.3g, W o.: 3.96g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2350 kcal	Białko ogółem:	89.54 g
Tłuszcz:	70.04 g	Węglowodany ogółem:	363.05 g
Węglowodany przyswajalne:	271.77 g	Glukoza:	17.61 g
Fruktoza:	16.55 g	Sacharoza:	55.12 g
Laktoza:	14.27 g	Błonnik pokarmowy:	49.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.31 g	Sól:	10.4 g


29.05.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 24.99g, T: 15.94g, W o.: 85.66g)

Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Wędlina drobiowa (c) (E: 48kcal, B o.: 10.6g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	1 porcja
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Jabłko 1 szt. (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 279kcal, B o.: 9.93g, T: 13.15g, W o.: 35.7g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Salatka z brukselki (E: 150kcal, B o.: 6.57g, T: 8.34g, W o.: 16.18g)	1 porcja

► Obiad (E: 943kcal, B o.: 57.25g, T: 37.34g, W o.: 105g)

Zupa koperkowa z makaronem (E: 260kcal, B o.: 11.76g, T: 6.38g, W o.: 42.88g)	1 porcja
Udko drobiowe gotowane z włoszczyzną (E: 428kcal, B o.: 38.88g, T: 26.27g, W o.: 10.49g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem (E: 113kcal, B o.: 3.01g, T: 4.49g, W o.: 18.83g)	1 porcja
Woda mineralna (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 6.06g, T: 7.93g, W o.: 34.56g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 85kcal, B o.: 2.7g, T: 3.12g, W o.: 15.04g)	1 porcja

► Kolacja (E: 551kcal, B o.: 29.64g, T: 18.58g, W o.: 69.42g)

Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Twaróg (E: 106kcal, B o.: 14.96g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	1 porcja
Salata (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	1 porcja
Sok pomidorowy (E: 35kcal, B o.: 1.56g, T: 0.39g, W o.: 7.41g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2555 kcal	Białko ogółem:	127.87 g
Tłuszcz:	92.94 g	Węglowodany ogółem:	330.34 g
Węglowodany przyswajalne:	241.19 g	Glukoza:	15.08 g
Fruktoza:	21.47 g	Sacharoza:	22.68 g
Laktoza:	16.14 g	Błonnik pokarmowy:	57.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.15 g	Sól:	9.92 g


30.05.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 20.21g, T: 19.6g, W o.: 63.34g)

Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Jajko gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 porcja
Papryka (E: 19kcal, B o.: 0.78g, T: 0.3g, W o.: 3.96g)	1 porcja
Rukola (E: 1kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 0.18g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 187kcal, B o.: 5.23g, T: 8.1g, W o.: 25.83g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Pasta z zielonego groszku (E: 58kcal, B o.: 1.87g, T: 3.29g, W o.: 6.31g)	1 porcja

► Obiad (E: 714kcal, B o.: 22.37g, T: 22.25g, W o.: 115.82g)

Barszcz z warzywami (E: 281kcal, B o.: 13.09g, T: 6.1g, W o.: 48.18g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 201kcal, B o.: 4.26g, T: 1.14g, W o.: 46.08g)	1/3 szklanki (60g)
Sos pieczarkowy (E: 104kcal, B o.: 2.46g, T: 7.22g, W o.: 8.43g)	1 porcja
Surówka z kapusty białej i marchwii (jarzynowa) (E: 128kcal, B o.: 2.56g, T: 7.79g, W o.: 13.13g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 57kcal, B o.: 3.6g, T: 2g, W o.: 6.24g)

Galaretkę mleczną (E: 57kcal, B o.: 3.6g, T: 2g, W o.: 6.24g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 609kcal, B o.: 31.8g, T: 23.94g, W o.: 71.69g)

Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Gulasz rybny z warzywami (diety) - kolacja (E: 123kcal, B o.: 16.74g, T: 2.32g, W o.: 10.93g)	1 porcja
Serek almette (E: 77kcal, B o.: 2.01g, T: 7.2g, W o.: 1.86g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Białko ogółem:	83.21 g
Tłuszcz:	75.89 g	Węglowodany ogółem:	282.92 g
Węglowodany przyswajalne:	187.68 g	Glukoza:	8.81 g
Fruktoza:	8.12 g	Sacharoza:	18.75 g
Laktoza:	17.95 g	Błonnik pokarmowy:	44.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.94 g	Sól:	8.01 g



31.05.2025 (sobota)

► Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 24.06g, T: 20.48g, W o.: 67.67g)

Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Wędlina drobiowa-udko drobiowe (c) (E: 59kcal, B o.: 8.6g, T: 2.65g, W o.: 0g)	1 porcja
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Pasta z zielonego groszku (E: 58kcal, B o.: 1.87g, T: 3.29g, W o.: 6.31g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 267kcal, B o.: 6.28g, T: 10.14g, W o.: 41.07g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Salatka z buraczka i ogórka kiszzonego (E: 138kcal, B o.: 2.92g, T: 5.33g, W o.: 21.55g)	1 porcja

► Obiad (E: 662kcal, B o.: 39.78g, T: 13.2g, W o.: 107.35g)

Zupa selerowa (E: 251kcal, B o.: 11.66g, T: 6.15g, W o.: 43.48g)	1 porcja
Budyń drobiowy (E: 175kcal, B o.: 22.44g, T: 3.77g, W o.: 13.48g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	1 porcja
Surówka z marchwii (E: 94kcal, B o.: 2.08g, T: 3.08g, W o.: 17.59g)	1 porcja
Woda mineralna (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 311kcal, B o.: 12.21g, T: 17.34g, W o.: 29.51g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Mix sałat z kurczakiem i warzywami (E: 182kcal, B o.: 8.85g, T: 12.53g, W o.: 9.99g)	1 porcja

► Kolacja (E: 535kcal, B o.: 28.89g, T: 18.5g, W o.: 65.92g)

Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Twaróg (E: 106kcal, B o.: 14.96g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	1 porcja
Papryka (E: 19kcal, B o.: 0.78g, T: 0.3g, W o.: 3.96g)	1 porcja
Roszonka (E: 1kcal, B o.: 0.1g, T: 0.02g, W o.: 0.1g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	111.22 g
Tłuszcz:	79.66 g	Węglowodany ogółem:	311.52 g
Węglowodany przyswajalne:	213.36 g	Glukoza:	8.77 g
Fruktoza:	10.08 g	Sacharoza:	27.92 g
Laktoza:	16.33 g	Błonnik pokarmowy:	49.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sól:	11.77 g


01.06.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 21.1g, T: 15.21g, W o.: 61.42g)

Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Wędlina drobiowa- konserwowa (c) (E: 41kcal, B o.: 7.5g, T: 0.7g, W o.: 0.6g)	1 porcja
Ogórek świeży (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1 porcja
Rukola (E: 1kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 0.18g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 6.4g, T: 10.23g, W o.: 36.96g)

Chleb graham z masłem (E: 129kcal, B o.: 3.36g, T: 4.81g, W o.: 19.52g)	1 porcja
Salatka z fasolki szparagowej (E: 125kcal, B o.: 3.04g, T: 5.42g, W o.: 17.44g)	1 porcja

► Obiad (E: 623kcal, B o.: 38.1g, T: 13.68g, W o.: 94.98g)

Zupa z kaszy manny (grysiowa) (E: 179kcal, B o.: 8.03g, T: 3.3g, W o.: 33.34g)	1 porcja
Filet drobiowy (E: 107kcal, B o.: 21.5g, T: 2.3g, W o.: 0g)	1 porcja
Sos jabłkowy do drobiu (E: 77kcal, B o.: 1.95g, T: 2.43g, W o.: 12.86g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 118kcal, B o.: 3.02g, T: 5.45g, W o.: 15.98g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 111kcal, B o.: 1.29g, T: 0.63g, W o.: 26.46g)

Kisiel z jabłek (E: 111kcal, B o.: 1.29g, T: 0.63g, W o.: 26.46g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 598kcal, B o.: 21.72g, T: 30.28g, W o.: 62.93g)

Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza (E: 409kcal, B o.: 13.05g, T: 14.42g, W o.: 58.9g)	1 porcja
Pasta z jajka i warzyw (E: 111kcal, B o.: 6.59g, T: 8.65g, W o.: 2.02g)	1 porcja
Salata (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	1 porcja
Serek almette (E: 77kcal, B o.: 2.01g, T: 7.2g, W o.: 1.86g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	88.61 g
Tłuszcz:	70.03 g	Węglowodany ogółem:	282.75 g
Węglowodany przyswajalne:	201.42 g	Glukoza:	11.59 g
Fruktoza:	17.93 g	Sacharoza:	19.98 g
Laktoza:	11.01 g	Błonnik pokarmowy:	38.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g	Sól:	8.45 g

**PRZEPIS:** Śniadanie dieta niskowęglowodanowa- baza - 1 porcja

- Chleb mieszany - 3/4 kromki (28g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 2 i 2/3 kromki (80g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

PRZEPIS: Wędlina drobiowa (c) - 1 porcja

- Szynka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Ogórek świeży - 1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY

PRZEPIS: Sok pomidorowy - 1 porcja

- Sok pomidorowy - 3/4 szklanki (195ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (pomidor)

PRZEPIS: Galaretka mleczna - 1 porcja

- Galaretka o smaku wiśniowym - Winiary - 1/8 porcji (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

**PRZEPIS:** Barszcz czerwony zabieleny - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten, seler)

PRZEPIS: Pulpet rybny - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Filet z morskczuka, mrożony - 1 porcja (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, seler, mleko, gluten, ryba)

PRZEPIS: Ziemniaki - 1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Surówka z selera - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, mleko)**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem - 1 porcja

- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

**PRZEPIS:** Pasta z jajka i warzyw - 1 porcja

- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, gorczyca)

PRZEPIS: Kolacja dieta niskowęglowodanowa- baza - 1 porcja

- Chleb mieszany - 3/4 kromki (28g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 2 i 2/3 kromki (80g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórki kiszzone - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, seler, gorczyca)

PRZEPIS: Serek almette - 1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

PRZEPIS: Wędlina drobiowa-udko drobiowe (c) - 1 porcja

- Szynka z udźca kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Sałata - 1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**PRZEPIS:** Pomidor - 1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Sałatka z buraczka i groszku - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gorczyca)

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

PRZEPIS: Pierogi leniwe - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 5 plastrów (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gluten, jaja, mleko)

PRZEPIS: Jabłko 1 szt. - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**PRZEPIS: Woda mineralna - 1 porcja**

- Woda - 2 szklanki (500ml)

Sposób przygotowania:
_____**PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Leczo drobiowe z warzywami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, pomidor)

PRZEPIS: Kefir - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

PRZEPIS: Wędlina drobiowa- konserwowa (c) - 1 porcja

- Szynka konserwowa z indyka - 2 i 1/2 plastra (50g)

Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Banan 1 szt. - 1 porcja

- Banan - 1 i 2/3 sztuki (200g)

Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Sałatka z fasolki szparagowej - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Krupnik zabieleny - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)**PRZEPIS:** Rolada drobiowa z włoszczyzną - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, seler, jaja, gluten)

PRZEPIS: Sos z włoszczyzną - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

**PRZEPIS:** Buraki puree - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

PRZEPIS: Surówka z marchwii - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

PRZEPIS: Roszponka - 1 porcja

- Roszponka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Papryka - 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Sałatka z brukselki - 1 porcja

- Brukselka, mrożona - 1/4 opakowania (130g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gorczyca)

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z makaronem - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

PRZEPIS: Udko drobiowe gotowane z włoszczyzną - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/3 sztuki (220g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, mleko, gluten)

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(mleko)**PRZEPIS:** Twaróg - 1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

PRZEPIS: Jajko gotowane - 1 porcja

- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

PRZEPIS: Rukola - 1 porcja

- Rukola - 1/4 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Pasta z zielonego groszku - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gorczyca)

PRZEPIS: Barszcz z warzywami - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)**PRZEPIS:** Sos pieczarkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, mleko, gluten)

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty białej i marchwii (jarzynowa) - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gorczyca)**PRZEPIS:** Gulasz rybny z warzywami (diety) - kolacja - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Morszczuk, świeży - 2/3 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (ryba, seler)

PRZEPIS: Sałatka z buraczka i ogórka kiszzonego - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

PRZEPIS: Zupa selerowa - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (140g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

PRZEPIS: Budyń drobiowy - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, jaja, gluten)

PRZEPIS: Mix sałat z kurczakiem i warzywami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (20g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Papryka czerwona, konserwowa - 1/3 plastra (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gorczyca)

PRZEPIS: Zupa z kaszy manny (grysikowa) - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Umyte korpusy drobiowe zalać zimną wodą, gotować. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić, dodać do wywaru, ugotować. Kaszę manną rozprowadzić zimną wodą, wlać na gotujący się wywar, mieszając ugotować. Doprawić do smaku. Przed podaniem dodać opłukaną, posiekaną zieleninę.

PRZEPIS: Filet drobiowy - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**PRZEPIS:** Sos jabłkowy do drobiu - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko, siarczyny)**PRZEPIS:** Kisiel z jabłek - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

poniedziałek (2025-05-26)	wtorek (2025-05-27)	środa (2025-05-28)	czwartek (2025-05-29)	piątek (2025-05-30)	sobota (2025-05-31)	niedziela (2025-06-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Śniadanie dieta niskowęglowodanowa-baza Wędlina drobiowa (c) Ogórek świeży Sok pomidorowy	Śniadanie dieta niskowęglowodanowa-baza Wędlina drobiowa-udko drobiowe (c) Sałata Pomidor	Śniadanie dieta niskowęglowodanowa-baza Wędlina drobiowa-konserwowa (c) Ogórek świeży Banan 1 szt.	Śniadanie dieta niskowęglowodanowa-baza Wędlina drobiowa (c) Pomidor Jabłko 1 szt.	Śniadanie dieta niskowęglowodanowa-baza Jajko gotowane Papryka Rukola	Śniadanie dieta niskowęglowodanowa-baza Wędlina drobiowa-udko drobiowe (c) Pomidor Pasta z zielonego groszku	Śniadanie dieta niskowęglowodanowa-baza Wędlina drobiowa-konserwowa (c) Ogórek świeży Rukola
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Galaretka mleczna	Chleb graham z masłem Sałatka z buraczka i groszku	Chleb graham z masłem Sałatka z fasolki szparagowej	Chleb graham z masłem Sałatka z brukselki	Chleb graham z masłem Pasta z zielonego groszku	Chleb graham z masłem Sałatka z buraczka i ogórka kiszzonego	Chleb graham z masłem Sałatka z fasolki szparagowej
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony zabieleny Pulpet rybny Ziemniaki Surówka z selera	Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) Pierogi leniwe Jabłko 1 szt. Woda mineralna	Krupnik zabieleny Rolada drobiowa z włoszczyzną Sos z włoszczyzną Ziemniaki Buraki puree	Zupa koperkowa z makaronem Udło drobiowe gotowane z włoszczyzną Ziemniaki Marchewka z groszkiem Woda mineralna	Barszcz z warzywami Ryż brązowy Sos pieczarkowy Surówka z kapusty białej i marchwii (jarzynowa)	Zupa selerowa Budyń drobiowy Ziemniaki Surówka z marchwii Woda mineralna	Zupa z kaszy manny (grysikowa) Filet drobiowy Sos jabłkowy do drobiu Ziemniaki Surówka z czerwonej kapusty
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham z masłem Pasta z jajka i warzyw	Chleb graham z masłem Surówka z czerwonej kapusty	Chleb graham z masłem Surówka z marchwii	Chleb graham z masłem Surówka z selera	Galaretka mleczna	Chleb graham z masłem Mix sałat z kurczakiem i warzywami	Kisiel z jabłek
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kolacja dieta niskowęglowodanowa-baza Sałatka jarzynowa Serek almette	Kolacja dieta niskowęglowodanowa-baza Leczo drobiowe z warzywami Kefir	Kolacja dieta niskowęglowodanowa-baza Pasta z jajka i warzyw Roszponka Papryka	Kolacja dieta niskowęglowodanowa-baza Twaróg Sałata Sok pomidorowy	Kolacja dieta niskowęglowodanowa-baza Gulasz rybny z warzywami (diety) - kolacja Serek almette	Kolacja dieta niskowęglowodanowa-baza Twaróg Papryka Roszponka	Kolacja dieta niskowęglowodanowa-baza Pasta z jajka i warzyw Sałata Serek almette

poniedziałek (2025-05-26)	wtorek (2025-05-27)	środa (2025-05-28)	czwartek (2025-05-29)	piątek (2025-05-30)	sobota (2025-05-31)	niedziela (2025-06-01)
Energia: Kcal 2070 = 8688 kJ Kcal z tłuszczu 30,19 % Kcal z białka 19,40 % Kcal z węglowodanów 54,63 %	Energia: Kcal 2483 = 10404 kJ Kcal z tłuszczu 27,80 % Kcal z białka 20,12 % Kcal z węglowodanów 55,62 %	Energia: Kcal 2350 = 9849 kJ Kcal z tłuszczu 26,82 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 61,80 %	Energia: Kcal 2555 = 10711 kJ Kcal z tłuszczu 32,74 % Kcal z białka 20,02 % Kcal z węglowodanów 51,72 %	Energia: Kcal 2066 = 8627 kJ Kcal z tłuszczu 33,06 % Kcal z białka 16,11 % Kcal z węglowodanów 54,78 %	Energia: Kcal 2312 = 9694 kJ Kcal z tłuszczu 31,01 % Kcal z białka 19,24 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2045 = 8546 kJ Kcal z tłuszczu 30,82 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 55,31 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,71 g Błonnik: 43,06 g Skrobia: 140,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,26 g Błonnik: 48,73 g Skrobia: 160,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,05 g Błonnik: 49,76 g Skrobia: 173,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,34 g Błonnik: 57,97 g Skrobia: 161,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,92 g Błonnik: 44,33 g Skrobia: 146,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,52 g Błonnik: 49,54 g Skrobia: 161,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,75 g Błonnik: 38,97 g Skrobia: 137,84 g
Białko: Białko ogółem: 100,38 g Białko roślinne: 32,93 g Białko zwierzęce: 56,54 g	Białko: Białko ogółem: 124,92 g Białko roślinne: 38,05 g Białko zwierzęce: 75,62 g	Białko: Białko ogółem: 89,54 g Białko roślinne: 40,20 g Białko zwierzęce: 41,16 g	Białko: Białko ogółem: 127,87 g Białko roślinne: 44,96 g Białko zwierzęce: 75,99 g	Białko: Białko ogółem: 83,21 g Białko roślinne: 35,11 g Białko zwierzęce: 36,63 g	Białko: Białko ogółem: 111,22 g Białko roślinne: 40,08 g Białko zwierzęce: 60,89 g	Białko: Białko ogółem: 88,61 g Białko roślinne: 32,03 g Białko zwierzęce: 46,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,43 g Cholesterol: 525,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,70 g Cholesterol: 327,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,04 g Cholesterol: 392,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,94 g Cholesterol: 377,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,89 g Cholesterol: 340,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,66 g Cholesterol: 306,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,03 g Cholesterol: 376,90 mg