

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-01 środa	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> Papryka 70 g sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt orzechy włoskie 30 g, Zawiera: <u>ORZ</u>	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u>	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka z piersi 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g sałata 5 g Herbata 200 ml Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna [kcal] 1 853,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sód [mg] 2 496,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	D01 Podstawowa Dializa	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> jaja 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Pomidor 70 g Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	truskawki 100 g wafle ryżowe 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u>	smoothie 250 ml	chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> szynka z piersi 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g sałata 5 g Herbata 200 ml Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sód [mg] 2 124 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt Orzechy włoskie 30 g, Zawiera: <u>ORZ</u>	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Herbata 200 ml Sałata 5 g	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna [kcal] 2 324,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 638,9 Błonnik pokarmowy [g] 42

2026-07-02 czwartek	D01 Podstawowa Dializa	Makaron na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Poledwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Drożdżówka 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Herbata 200 ml Sałata 5 g	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 719,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 428,3 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sód [mg] 2 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i marchewki 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 242,2 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sód [mg] 2 795 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	D01 Podstawowa Dializa	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i marchewki 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 402,3 suma cukrów prostych [g] 138 Sód [mg] 2 065,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

2026-07-04 sobota	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron razowy z brokułem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 003,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 25,8 Sód [mg] 2 980,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	D01 Podstawowa Dializa	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 100 g Woda z cytryną 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 2 405,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2026-07-05 niedziela	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt Orzechy włoskie 30 g, Zawiera: <u>ORZ</u>	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 200 g Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 60 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 138,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 2 607,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2026-07-05 niedziela	D01 Podstawowa Dializa	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ryż 200 g Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 405,1 suma cukrów prostych [g] 126,8 Sód [mg] 2 056,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sód [mg] 3 092,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2026-07-06 poniedziałek	D01 Podstawowa Dializa	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml Kisiel 250 g		Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 367,4 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sód [mg] 2 076 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

2026-07-07 wtorek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Jabłko 1 szt Orzechy włoskie 30 g, Zawiera: <u>ORZ</u>	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sód [mg] 2 754,5 Błonnik pokarmowy [g] 34
	D01 Podstawowa Dieta	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Truskawki 100 g Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 456,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 2 825,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2026-07-08 środa	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z jogurtem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 1 900 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 246,4 suma cukrów prostych [g] 28,9 Sód [mg] 3 052,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

2026-07-09 czwartek	2026-07-08 środa	D01 Podstawowa Dieta	Platki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>SEL</u> Sałata z jogurtem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 376,1 suma cukrów prostych [g] 116,8 Sód [mg] 2 042,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	2026-07-09 czwartek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>SOJ</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>		Zupa ryżowa 200 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 80 g Kurczak gotowany 70 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 75 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 1 679,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 189,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 2 246 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
		D01 Podstawowa Dieta	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>SOJ</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sód [mg] 2 400,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

2026-07-10 piątek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Botwinka 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Makaron ze szpinakiem 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 1 576,7 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 232,8 suma cukrów prostych [g] 33,7 Sód [mg] 1 871,2 Błonnik pokarmowy [g] 30
	D01 Podstawowa Dieta	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Arbuz 200 g Chrupki kukurydziane 30 g	Botwinka 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Makaron ze szpinakiem 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Drożdżówka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj i makreli 70 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 841,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 457,2 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sód [mg] 2 527,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5