

JADŁOSPIS 1.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 500 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Warzywa po grecku () b/c 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 30 g (SOJ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twarożek 15 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2524.44 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.86 g; WW: 33.44 Por;	Wartość energetyczna: 2386.19 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.74 g; WW: 36.30 Por;	Wartość energetyczna: 2101.04 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 294.52 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.43 g; WW: 25.73 Por;	

JADŁOSPIS 2.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Kakao/p 250 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Parówki "hot dog"-kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej 135 g (GLU PSZ, SOJ, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (SEL,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkami b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2536.00 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.71 g; WW: 28.95 Por;	Wartość energetyczna: 2347.73 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 5.96 g; WW: 31.60 Por;	Wartość energetyczna: 2271.25 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 19.51 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 9.52 g; WW: 28.75 Por;

JADŁOSPIS 3.03.2024 r.

		RAB- Uzdr. Podstawowa	RAB- Uzdr. Łatwo strawna	RAB- Uzdr. Cukrzycowa
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 2 szt		
		Wartość energetyczna: 2211.38 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.27 g; WW: 29.97 Por;	Wartość energetyczna: 2239.75 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.26 g; WW: 31.07 Por;	Wartość energetyczna: 2197.30 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 7.10 g; WW: 27.95 Por;

JADŁOSPIS 4.03.2024 r.

		Dieta . Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-04 poniedziałek	Sniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka z warzyw korzennych * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka z warzyw korzennych * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka z warzyw korzennych * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokułowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 2% tł. 100 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Brokułowa z ryżem pełnoziarnistym () 400 ml (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Rzepa biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2649.09 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.40 Por;	Wartość energetyczna: 2669.32 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 423.23 g; W tym cukry: 131.66 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.39 g; WW: 39.53 Por;	Wartość energetyczna: 1808.65 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 5.79 g; WW: 23.77 Por;

JADŁOSPIS 5.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-05 wtorek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ,) Kasza gryczana 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ,) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Kasza gryczana 250 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z brokuła * 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z brokuła * 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)
		Wartość energetyczna: 2139.64 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 9.18 g; WW: 27.15 Por;	Wartość energetyczna: 2256.80 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.62 g; WW: 32.18 Por;	Wartość energetyczna: 2110.63 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 8.93 g; WW: 24.85 Por;

JADŁOSPIS 6.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-06 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN			Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Papryka konserwowa 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Papryka konserwowa 50 g
	PN	Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2613.17 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.40 g; WW: 34.88 Por;	Wartość energetyczna: 2358.14 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.81 g; WW: 36.09 Por;	Wartość energetyczna: 2113.60 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 10.12 g; WW: 26.10 Por;

JADŁOSPIS 7.03.2024 r.

		Dieta.Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta .Cukrzycowa
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g
	PN		Mandarynka 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2162.17 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.66 g; WW: 29.16 Por;	Wartość energetyczna: 2369.48 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.50 Por;	Wartość energetyczna: 2243.15 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 6.73 g; WW: 28.69 Por;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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 wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy:
włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
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,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,