

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Zywiecka ze spiżarni, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ)		Kompot owocowy z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE)	Sok wielowarzywny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Kompot owocowy z/c 250 ml Pulpet drobiowy gotowany 90 g (JAJ) Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet drobiowy gotowany 90 g (JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)	Gruszka 1 szt	Masło 83% 15 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 7,9

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Roszponka 20 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Pasta z groszku zielonego 70 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot owocowy z/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem brązowym 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Morszczuk smażony z cytryną 100 g (GLU, JAJ, RYB)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Masło 83% 15 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 3,2
	Dieta łatwostrawna	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Masło 83% 15 g (MLE) Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g		Kompot owocowy z/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 83% 15 g (MLE) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 3,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z groszku zielonego 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Roszponka 20 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa brokułowa z ryżem brązowym 500 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Chleb graham 100 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Masło 83% 15 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 3,5

JADŁOSPIS 20.04.2024 r.

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-20 sobota	Dieta Podstawowa	Kakao z/c 250 ml (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Rukola 20 g Pomidor 80 g Parówki z drobiem 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup, produkt pasteryzowany 10 g (SEL) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką. 1 szt (MLE) Masło 83% 15 g (MLE)		Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka 200 g (GLU) Kasza gryczana 250 g Kompot owocowy z/c 250 ml Cukinia gotowana na parze 100 g (MLE) Surówka Coleslaw 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Saiata zielona 20 g Pomidor 80 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Masło 83% 15 g (MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna	Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE)		Zupa jarzynowa z makaronem 500 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka - dieta 200 g (GLU) Kasza jaglana 250 g Kompot owocowy z/c 250 ml Cukinia gotowana na parze 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 389,7 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao b/c 250 ml (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Masło 83% 15 g (MLE)	Chrupki kukurydziane 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka 200 g (GLU) Kasza gryczana 250 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia gotowana na parze 100 g (MLE) Surówka Coleslaw 100 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 83% 15 g (MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 5,1

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Serek fromage klasyczny, ser miękki, niedojrzewający, termizowany 50 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Masło 83% 15 g (MLE)		Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Masło 83% 15 g (MLE) Szyunkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Rogal drożdżowy z marmoladą 1 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,1 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 83% 15 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Twaróg półtusty w plasterkach 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka gotowana 200 g Kompot owocowy z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 100 g (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Rogal drożdżowy z marmoladą 1 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Masło 83% 15 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Serek fromage klasyczny, ser miękki, niedojrzewający, termizowany 50 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sucharki bez dodatku cukru 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (SEL) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Wafle ryżowe naturalne 15,8 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Szyunkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Sok wielowarzywny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 7,5

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Rukola 20 g Rzodkiew biała 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE)		Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy z/c 250 ml Kopytka z ziemniaków - gotowane 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g	Mus 100 % marchew mango jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 356,4 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwowstrawna	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pasta z marchwi 70 g Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g		Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy z/c 250 ml Kopytka gotowane na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 83% 15 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus 100 % marchew mango jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,8 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 349,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Rukola 20 g Rzodkiew biała 80 g	Sok pomidorowy 150 ml	Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka z mąki żytniej gotowane 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 20 g Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 83% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 6,4

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-23 wtorek	Dieta Podstawowa	Masło 83% 15 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g		Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 250 g Kompot owocowy z/c 250 ml Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Kasza jęczmienna na sypko 250 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g Kompot owocowy z/c 250 ml		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z ryby morskuzuk 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Kasza gryczana 250 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki 100 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pasta z ryby morskuzuk 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 6,5

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-24 środa	Dieta Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE)		Kompot owocowy z/c 250 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Polewica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 294,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE)		Kompot owocowy z/c. 250 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Polewica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot owocowy b/c 250 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (MLE, SEL) Dyńa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 18 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Polewica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 5,1

## **Oznaczenia alergenów:**

- GLU - Zboża zawierające gluten,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,