

JADŁOSPIS 11.07.2024 r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-07-11 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Zupa ogórkowa z ryżem 500 g (MLE, SEL) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Surówka z marchwii 100 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami 100 g (GLU, SOJ) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU)		Ciasto drożdżowe- 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 5,7	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU, SOJ) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)		Ciasto drożdżowe- 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 4,6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE)		Wafle ryżowe naturalne 20 g		Kompot z owoców b/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Surówka z marchwii 100 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)		Kefir 1,5% 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 100 g (SOJ)		Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 7	

2024-07-12 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby (miruna) smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL) Grysikowa 500 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g Serek wiejski ziarnisty 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby miruna, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku-dieta 200 g (GLU, SEL) Grysikowa 500 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 357,7 suma cukrów prostych [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Kisiel morelowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby miruna, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL) Grysikowa 500 g (SEL)	Wafle suche bez dodatku cukru podpłomyki 20 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt

2024-07-13 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z drobiem 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką. 1 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE) Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,2 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem - dieta 300 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłnej 40 g (SOJ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 857,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta warzywna 70 g (SEL)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 300 g (MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłnej 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 770,2 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6

2024-07-14 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g (GLU)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka papieska 100 g (JAJ, SEL) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Ciasto zebra 100 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,9	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty zielonej, masłowej 100 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Ciasto zebra 100 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 4,1	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Brokuł gotowany 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka papieska 100 g (JAJ, SEL) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ)

2024-07-15 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,6 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (MLE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет z cukiinii 70 g (GLU, JAJ) Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 176 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 339,4 suma cukrów prostych [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	

2024-07-16 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka wołowa w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2020,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń wołowa w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana na parze 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2016,4 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka wołowa w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2120,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 5,9

2024-07-17 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g	Babka ucierana z kakao 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z morskiczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)	Babka ucierana z kakao 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 338,9 suma cukrów prostych [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE)	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta warzywna 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 6,7

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,