

JADŁOSPIS 25.04.2024 r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-25 czwartek	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z jajkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Łazanki z kapustą i mięsem 300 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Masło 83% 12,5 g (MLE)	Rogal drożdżowy z marmoladą 1 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 389,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z jajkiem- dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Makaron łazanka w sosie warzywno-mięsny 300 g (GLU, SEL) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Rogal drożdżowy z marmoladą 1 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa szpinakowa z jajkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Łazanki z kapustą i mięsem 300 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 83% 5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g

2024-04-26 piątek	Dieta Podstawowa	Masło 83% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Pulpet z ryby morszczuk gotowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 70 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Masło 83% 12,5 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 206,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g (MLE, SEL) Pulpet z ryby morszczuk gotowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 202,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 351,1 suma cukrów prostych [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ) Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Pulpet z ryby morszczuk gotowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta z zielonego groszku 70 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-04-27 sobota	Dieta Podstawowa	Masło 83% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Rukola 20 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 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) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Masło 83% 12,5 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2007,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 500 g (SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Marchewka gotowana 200 g		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2039,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 300,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)	Wafle ryżowe naturalne 15,8 g	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2064,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 7,5

2024-04-28 niedziela	Dieta Podstawowa	Masło 83% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Papryka konserwowa 80 g Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 20 g Pasta z kukurydzy 70 g		Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy panierowany z fileta drobiowego 100 g (GLU, JAJ) Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka papieska 100 g (JAJ, SEL) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Masło 83% 12,5 g (MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z jajek z pietruszką - dieta 70 g (JAJ, MLE) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawalków 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałatka z pomidora i sałaty zielonej, masłowej 100 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,8 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z kukurydzy 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU, SOJ)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 18 g (GLU, MLE)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałatka papieska 100 g (JAJ, SEL) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt

2024-04-29 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Masło 83% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pasta z morszczuka gotowanego z cebulką 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty, ser typu Holenderskiego dojrzewający, pełnotłusty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Masło 83% 12,5 g (MLE)	Sok wielowarzywny 300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 303,6 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Sok wielowarzywny 300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 70,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pasta z morszczuka gotowanego z cebulką 70 g (RYB, SEL) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE) Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 83% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)	Sok wielowarzywny 300ml 1 szt

2024-04-30 wtorek	Dieta Podstawowa	<p>Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Pasta z marchwi i papryki konserwowej 70 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z/c 250 ml (MLE)</p>		<p>Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (MLE, SEL) Kompot z owoców z/c 250 ml Surówka wielowarzywna 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Serek fromage klasyczny, ser miękki, niedojrzewający, termizowany 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g</p>	<p>Mus 100 % marchew mango jabłko 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,3 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 259,2 suma c</p>
	Dieta łatwostrawna						

JADŁOSPIS 1.05.2024 r.

2024-04-30 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Pasta z marchwi i papryki konserwowej 70 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (MLE, SEL) Kompot z owoców b/c 250 ml Surówka wielowarzywna 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Serek fromage klasyczny, ser miękki, niedojrzewający, termizowany 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 83%. 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i cebuli 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 070,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 6,9
2024-05-01 środa	Dieta Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Masło 83% 12,5 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Kasza gryczana 250 g Surówka Coleslaw 100 g (MLE) Sos meksykański 100 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 20 g Masło 83% 12,5 g (MLE) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE)		Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana 80 g Kasza jęczmienna na sypko 250 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 12,5 g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 086,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,2

2024-05-01 środa

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (**GLU, MLE**)
Chleb graham 100 g (**GLU**)
Jajecznica 100 g (**JAJ, MLE**)
Szynek z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g
Pomidor 80 g
Sałata zielona 20 g
Masło 83% 12,5 g (**MLE**)

Wafle suche bez dodatku cukru podłomyki 18 g (**GLU, MLE**)

Kompot z owoców b/c 250 ml
Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (**MLE, SEL**)
Szynek wieprzowa gotowana 80 g
Kasza gryczana 250 g
Surówka
Coleslaw 100 g (**MLE**)
Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g
Sos meksykański 100 g

Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (**GLU, JAJ**)

Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g
Chleb graham 100 g (**GLU**)
Masło 83% 12,5 g (**MLE**)
Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (**MLE**)
Szynek z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (**GLU, SOJ**)
Pomidor 80 g
Rukola 20 g

Jogurt naturalny 1,5% 150 g (**MLE**)

Wartość energetyczna[kcal] 2
317,7
Białko ogółem [g] 121
Tłuszcz [g] 65,3
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
Węglowodany ogółem [g] 316,6
suma cukrów prostych [g] 51,3
Błonnik pokarmowy [g] 42,3
Sól [g] 5,9

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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,