

JADŁOSPIS 4.07.2024 r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-07-04 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g ( <b>MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Zupa brokułowa z makaronem 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałatka ryżowa z wędliną 150 g ( <b>SOJ, MLE</b> )		Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,1	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka ryżowa z wędliną- dieta 150 g ( <b>SOJ, MLE</b> )		Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 340,2 suma cukrów prostych [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g ( <b>MLE</b> )		Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Kompot z owoców b/c 250 ml Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		Kisiel morelowy b/c 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z ryżem brązowym i wędliną 150 g ( <b>SOJ, MLE</b> )		Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 5,8	

JADŁOSPIS 5.07.2024 r.

2024-07-05 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Barszcz ukraiński 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Ciasto drożdżowe z rabarbarem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,9 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 382,4 suma cukrów prostych [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku-dieta 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 380,2 suma cukrów prostych [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 5,5

2024-07-06 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Parówki z drobiem 70 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką. 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Gulasz z żółdków z kurczaka 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafiorowa z makaronem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Salami z pieprzem mielonym Kielbasa wieprzowo-wołowa, drobno rozdrobniona, surowo-wędzona, dojrzewająca, podsuszana 30 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> )	Mus przekąska 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 166,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 275 suma cukrów prostych [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g ( <b>GLU</b> ) Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwii 200 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )	Mus przekąska 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g Twarożek z czosnkiem 70 g ( <b>MLE</b> )	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna 70 g ( <b>SEL</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 6,1

JADŁOSPIS 7.07.2024 r.

2024-07-07 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 941,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 4,2	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Cukinia gotowana na parze 200 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynka - dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 963,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Jabłko 1 szt

JADŁOSPIS 8.07.2024 r.

2024-07-08 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 30 g ( <b>GLU</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotleciki z ziemniaków 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g ( <b>RYB</b> ) Kabanos wieprzowy, średnio rozdrobniony, wędzony, podsuszony w jadalnej osłonce baraniej. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Babka ucierana z kakao 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Wartość energetyczna[kcal] 2 745,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 394,5 suma cukrów prostych [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 4	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Kopytka gotowane na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Koperkowa z ryżem 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Paprykarz z ryby morszczuk -dieta 70 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Babka ucierana z kakao 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 359,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 4,7	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> )	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kotleciki z ziemniaków, pieczone - dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g ( <b>RYB</b> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g ( <b>SOJ</b> )

JADŁOSPIS 9.07.2024 r.

2024-07-09 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Papryka konserwowa 80 g	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa w kostce gotowane 200 g ( <b>SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Paszтет z cukinii 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,3 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 18 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Papryka konserwowa 80 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 5,9

2024-07-10 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Łazanki z kapustą i mięsem 300 g ( <b>GLU</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z brokulem 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 4,3
	Dieta łatwastrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron łazanka w sosie mięsno-warzywnym-dieta 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałatka wiosenna- dieta 150 g Sałata zielona 10 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 324,2 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 4,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z brokulem 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 4,6

## **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,