

JADŁOSPIS 30.01.2025r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-30 czwartek	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g (GLU) Surówka z białej i czerwonej kapusty 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) Sałata zielona 20 g Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Ogórek zielony 80 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z marchwi 70 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 023,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2025-01-31 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Połowa pomarańczy 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU, SEL) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (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 Jajecznicza 100 g (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 248 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 334,2 suma cukrów prostych [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE) Miód 1 szt Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Zupa ryżowa 500 ml (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 Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 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 Herbata z cytryną b/c 250 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU, SEL) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Twarożek z ziołami 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 026 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 5,5

2025-02-01 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 2 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka Coleslaw 100 g Sos koperkowy 80 g (GLU, 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 20 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Twarożek z ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką 70 g (MLE)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Dyńa gotowana 200 g Sos koperkowy-diet 80 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 Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Coleslaw 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, 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 Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Twarożek z ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką 70 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 20 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 5,8

2025-02-02 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Szynka z indykem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Kapusta zasmażana 200 g (GLU)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa* 160 g (MLE) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony - dieta 100 g Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Wafle ryżowe naturalne 25 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa* 160 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 6,1

2025-02-03 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w ostonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 352,6 suma cukrów prostych [g] 89,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana-dieta 500 ml (GLU, MLE) Ryż gotowany z jabłkiem-dieta 400 g (MLE) Sos jogurtowo-truska wkowy (przecierany) 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 387,9 suma cukrów prostych [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Naleśniki pełnoziarniste z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)	Mandarynka 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Ogórek kiszony 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w ostonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Jabłko* 1 szt

2025-02-04 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Buraczki ćwikłowe zasmażane 200 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Fasolka po bretońsku 500 g (GLU, GOR) Chleb graham 80 g (GLU)	Ciasto drożdżowe z malinami 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 601,1 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 369 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pasta z twarożku 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU)	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wafle suche bez dodatku cukru podptomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Fasolka po bretońsku 500 g (GLU, GOR) Chleb graham 80 g (GLU)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 463,5 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 5,2

2025-02-05 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g (GLU, MLE) Pasta z zielonego groszku 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 350 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 350 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,8 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 7,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z zielonego groszku 70 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Papryka świeża 80 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym-dieta 350 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 35 g (GLU, JAJ)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)

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,