

JADŁOSPIS 14.11.2024r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos meksykański* 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 10 g Indyk w galarecie 40 g Pomidor 90 g Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 759,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 262,3 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z ziołami i oliwą z oliwek. 100 g Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 933,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 311,5 suma cukrów prostych [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos meksykański* 100 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta warzywna 70 g (SEL) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)

JADŁOSPIS 15.11.2024r.

2024-11-15 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Miód 1 szt Pasta z twarożku 70 g (MLE) Pomidor 90 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 97,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 4,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Miód 1 szt Pasta z twarożku 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 445 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 419,3 suma cukrów prostych [g] 113,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarożku 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 954,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 5,4

2024-11-16 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) 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 Noga z kurczaka, pieczona 1 Por Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Mieszanka królewska gotowana 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 Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,6
	Dieta tatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 1 Por Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		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 Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 263,9 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 1 Por Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka wielowarzywna 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) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 80 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 6,1

2024-11-17 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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mizeria 100 g (MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 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) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 052,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 4,7
	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) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g Szpinak gotowany 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 100 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g Mizeria 100 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Sos własny 100 g (GLU)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)

JADŁOSPIS 18.11.2024r.

2024-11-18, poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Herbata owocowa z/c 250 g Pomidor 90 g Awanturka 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 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) Pomidor 90 g Kielbasa wieprzowa pieczona z cebulką 100 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 486,4 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 375,6 suma cukrów prostych [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 7,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Szynka, lisówka sucha drobiowa 30 g Awanturka-dieta 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 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 Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 302,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 382,8 suma cukrów prostych [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Awanturka 70 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 100 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) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 353,5 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 6,1

2024-11-19 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 30 g (JAJ, 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) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 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) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 200,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z ziołami i oliwą z oliwek 100 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Warzywa gotowane 200 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) 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 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2051,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 311,5 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 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) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2431,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 7

2024-11-20 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Kiełbasa żywiecka poduszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 90 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 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. 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g (MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese z łąpatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU) Brokuł gotowany 100 g		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 326,5 suma cukrów prostych [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata owocowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,4 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 8

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,