

JADŁOSPIS 1.08.2024 r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-08-01 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połudwica 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 Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g (GLU) 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)				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) Połudwica sopočka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU)		Nektarynka 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 57,2 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 Połudwica 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 Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)				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) Połudwica sopočka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)		Chleb bułkowy 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 5,6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połudwica 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 Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g (GLU) 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)		Kefir 1,5% 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połudwica sopočka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 100 g (GLU, SOJ)		Nektarynka 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 299,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 6,7	

JADŁOSPIS 2.08.2024 r.

2024-08-02 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 zacierka 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 morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) 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 Jajecznicza 100 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 4,7
	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 zacierka 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 morszczuk 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 Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 384,2 suma cukrów prostych [g] 82,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5,5
	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 Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Grysikowa 500 g (SEL)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 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 Jajecznicza 100 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ)

JADŁOSPIS 3.08.2024 r.

2024-08-03 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 sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU)	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g 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 w sosie warzywno-mięsnym (gotowanym) 300 g (GLU, 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 Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 058,1 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta warzywna 70 g (SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)		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 niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU)	Pomarańcza 1 szt

JADŁOSPIS 4.08.2024 r.

2024-08-04 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 wędzony 30 g (JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Kurczak ćwiartka pieczony 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) Sałatka papieska 100 g (JAJ, SEL) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 4,6
	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) 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 Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka wiosenna- dieta 150 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 30 g (JAJ, 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 suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 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) 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 Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ) Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 6,1

JADŁOSPIS 5.08.2024 r.

2024-08-05 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 70 g 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 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) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Połudwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 5,7
	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 niejadłnej 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 Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 319,3 suma cukrów prostych [g] 77,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 5,6
	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 niejadłnej 30 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 100 g (MLE)	Maślanka naturalna 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) Pomidor 90 g Połudwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 6,5

JADŁOSPIS 6.08.2024 r.

2024-08-06 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) Pieczeń wołowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Surówka z selera i jabłka 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) Sałata zielona 10 g Szynekowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser topiony plastry 1 szt (MLE) Pomidor 90 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 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 gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana na parze 200 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 5,2
	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)	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń wołowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)	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 10 g Szynekowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynek z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 6,6

JADŁOSPIS 7.08.2024 r.

2024-08-07 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, GOR) Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 344,2 suma cukrów prostych [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 5,1
	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) 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Paszтет z cukinii 70 g (GLU, JAJ)	Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 418,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 4,9
	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)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)	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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogiem 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 6,1

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,