

JADŁOSPIS 8.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 30 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II SN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2682.77 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 9.91 g; WW: 35.70 Por;	Wartość energetyczna: 2582.04 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 415.88 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.62 g; WW: 38.85 Por;	Wartość energetyczna: 2488.96 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 10.09 g; WW: 28.92 Por;

JADŁOSPIS 9.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta . Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Parówki hot dog-kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej nv 140 g (GLU PSZ, SOJ, GOR,) Ketchup 20 g (SEL,) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (MLE,) Kakao/p 250 ml (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE,) Kakao/p 250 ml (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Kakao/p b/c 250 ml (MLE,) Pomidor 80 g Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,)	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,)	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajecznicca (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajecznicca (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajecznicca (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2591.92 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 11.48 g; WW: 29.80 Por;	Wartość energetyczna: 2209.00 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.08 g; WW: 29.56 Por;	Wartość energetyczna: 2302.11 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 9.20 g; WW: 27.17 Por;

JADŁOSPIS 10.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2517.33 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.62 g; WW: 29.52 Por;	Wartość energetyczna: 2489.71 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 7.34 g; WW: 30.25 Por;	Wartość energetyczna: 2415.68 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 8.89 g; WW: 25.83 Por;	

JADŁOSPIS 11.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser wędzony 30 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser wędzony 30 g (MLE.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 200 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/c 300 g (JAJ, MLE, GLU ŻYT.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 100 g		
		Wartość energetyczna: 2387.11 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.65 Por;	Wartość energetyczna: 2043.14 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.83 Por;	Wartość energetyczna: 2369.54 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 8.80 g; WW: 30.64 Por;

JADŁOSPIS 12.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ,) Kakao/p 250 ml (MLE,) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Kakao/p 250 ml (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Kakao/p b/c 250 ml (MLE,) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z indyka pieczony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Roszpionka 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Ogórek konserwowy 80 g (GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Roszpionka 10 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Roszpionka 10 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek konserwowy 80 g (GOR,) Sałata zielona 20 g
PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		
	Wartość energetyczna: 2148.43 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.38 g; WW: 26.99 Por;	Wartość energetyczna: 1879.03 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 6.75 g; WW: 26.64 Por;	Wartość energetyczna: 1950.41 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; W tym cukry: 28.81 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.09 g; WW: 23.26 Por;	

JADŁOSPIS 13.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-13 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Ser topiony plastry 16,25g 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twarożek 15 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2477.65 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.53 g; WW: 30.56 Por;	Wartość energetyczna: 2607.07 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.27 g; WW: 35.33 Por;	Wartość energetyczna: 2560.08 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 8.79 g; WW: 29.67 Por;	

JADŁOSPIS 14.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta . Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g
	II SN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i jajka 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
	Wartość energetyczna: 2412.85 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.93 g; WW: 30.14 Por;	Wartość energetyczna: 2393.33 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 5.74 g; WW: 34.25 Por;	Wartość energetyczna: 2413.75 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.17 Por;	

JADŁOSPIS 15.03.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g</p>
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g</p>
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)		
		<p>Wartość energetyczna: 2488.26 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.69 g; WW: 31.54 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2233.46 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.61 g; WW: 31.76 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.18 g; WW: 24.80 Por;</p>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy:
włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
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,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEŃCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,