

JADŁOSPIS 20.06.2024 r..

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-06-20 czwartek	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) Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 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 ryżowa z wędliną 150 g (SOJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)		Sok wielowarzywny 300ml 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 7	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) 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) Sałatka ryżowa z wędliną- dieta 150 g (SOJ, MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)		Sok wielowarzywny 300ml 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 7	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 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) 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 Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 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)		Maślanka naturalna 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g 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. 40 g (SOJ) Sałatka ryżowa z wędliną 150 g (SOJ, MLE)		Sok wielowarzywny 300ml 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 8	

2024-06-21 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL) Zupa brokułowa z makaronem 500 g (GLU, 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 10 g Połudwica z pasieki, produkt blokowy, grubo rozdrobniony 40 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 372,3 suma cukrów prostych [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g (GLU, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku-dieta 200 g (GLU, SEL) Zupa brokułowa z makaronem-diet a. 500 ml (GLU, MLE, 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 Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy, grubo rozdrobniony 40 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 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 Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Połudwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL) Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL)	Kisiel morelowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połudwica z pasieki, produkt blokowy, grubo rozdrobniony 40 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połudwica soppocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 20 g (SOJ)

2024-06-22 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Salami z pieprzem mielonym Kiełbasa wieprzowo-wołowa, drobno rozdrobniona, surowo-wędzona, dojrzewająca, podsuszana 30 g (SOJ, SEL, GOR)		Kompot z owoców z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięsem 300 g (GLU) 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 10 g Twarożek z czarnuszką 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 018,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron łazanka w sosie mięsno-warzywnym-dieta 300 g (GLU, SEL) Ziemniaczana. 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 Pasta z twarogu i siemienia lnianego 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 032,6 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 g Pasta warzywna 70 g (SEL)	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsnym (gotowanym) 300 g (GLU, SEL) Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)	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 Pasta z twarogu i siemienia lnianego 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 926,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,4

2024-06-23 niedziela	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) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 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) Sałatka - makaronowa 150 g (SOJ) Kabanos wieprzowy, średnio rozdrobniony, wędzony, podsuszony w jadalnej osionce baraniej. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 266,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Udziec z kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana na parze 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka - makaronowa - dieta 150 g (GLU, SOJ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 977,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Brokuł gotowany 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 - makaronowa 150 g (SOJ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 5,7

2024-06-24 poniedziałek	Dieta Podstawowa	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 30 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 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 marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02)		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) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 345 suma cukrów prostych [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 3,9
	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) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekem 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 Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет z cukinii 70 g (GLU, JAJ)	Mus 100 % marchew mango jablko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 30 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek zielony 80 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 marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02)	Kisiel morelowy b/c 150 g	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) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Sól [g] 4,7

2024-06-25 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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 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) Schab pieczony 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100 g Szpinak gotowany 100 g Sos pieczeniowy 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 Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor 90 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 305,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 4,8
	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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 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) Schab pieczony 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Szpinak gotowany 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 Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)	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] 1 959,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 suma cukrów prostych [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 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 Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podptomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony 80 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100 g Szpinak gotowany 100 g	Budyń o smaku waniliowym 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 Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor 90 g	Chleb graham 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] 2 062,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 6,3

2024-06-26 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Papryka konserwowa 80 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g (GLU, MLEK b/Lak) Ryż gotowany 250 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g 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) Sałatka z brokułem 150 g (JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,5 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Ryż gotowany 250 g Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami- dieta 250 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka wiosenna- dieta 150 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Papryka konserwowa 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g (GLU, MLEK b/Lak) Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy, gotowany 250 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałatka z brokułem 150 g (JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 4,7

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,