

JADŁOSPIS 24.10-30.10.2024r.

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziamisty 70 g (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Surówka z białej rzepy i jabłka 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) 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] 2 250,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Serek wiejski ziamisty 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g Marchewka gotowana-dieta 200 g Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 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 makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 331,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziamisty 70 g (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Surówka wielowarzywna 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) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami/ 100 g (GLU)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 7,2
2024-10-25 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 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 Krupnik jęczmienny 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 10 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Pomidor 90 g Pierś wędzona, wędlna drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 344,6 suma cukrów prostych [g] 95 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4

JADŁOSPIS 24.10-30.10.2024r.

2024-10-25 piątek	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtusty w plastrach 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 Krupnik jęczmienny - dieta 500 g (MLE, SEL)		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 70 g Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,5 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 389 suma cukrów prostych [g] 111,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 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 półtusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Krupnik jęczmienny 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 10 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Pomidor 90 g Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,2
2024-10-26 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 makiem 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 2 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Pieczarkowa 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) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,9 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 4,3

JADŁOSPIS 24.10-30.10.2024r.

2024-10-26 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	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) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasztet z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 5,7
2024-10-27 niedziela	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) Pomidor 90 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ)	Kompot z owoców z/c 250 ml Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Mizeria 100 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Dynia gotowana 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka papieska, 100 g (JAJ, SEL) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 264,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 782,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Mizeria 100 g (MLE)	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) Sałatka papieska, 100 g (JAJ, SEL) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 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 Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Mizeria 100 g (MLE)	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) Sałatka papieska, 100 g (JAJ, SEL) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 5,1

JADŁOSPIS 24.10-30.10.2024r.

2024-10-28 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) 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 20 g Papryka świeża 80 g Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser topiony kremowy 50 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 335,6 suma cukrów prostych [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 6,5
	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) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i jabłka 100 g (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 Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu 50 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 100 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 50 g (MLE) Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 320,8 suma cukrów prostych [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 6,6
	2024-10-29 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica soppocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Coleslaw 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) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Indyk w galarecie 30 g Pomidor 90 g	Mandarynka 1 szt 1 szt

JADŁOSPIS 24.10-30.10.2024r.

2024-10-29 wtorek	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem i zieloną pietruszką, polana oliwą z oliwek 100 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka- dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Szpinak gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 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) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 90 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Udziec z kurczaka pieczony w sosie potrawkowym 200 g (GLU) Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka 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) Pasta z twarogu i koperkiem 70 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	Mandarynka 1 szt
2024-10-30 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Ser topiony plasty 2 szt (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kalafor gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 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) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 100 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 297,4 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 331,3 suma cukrów prostych [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,1

JADŁOSPIS 24.10-30.10.2024r.

<p>2024-10-30 środa</p>	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g</p>	<p>Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kalafior gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g</p>	<p>Kefir 1,5% 150 ml (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 5,7</p>
-------------------------	--	---	--	--	---------------------------------------	--	---	--

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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,