

JADŁOSPIS 10.10.2024r.

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-10 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 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) Kielbasa podhalańska pieczona z cebulą 80 g (GOR) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 362 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,8	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Krupnik jęczmienny - dieta 500 g (MLE, SEL) Marchewka gotowana-dieta 200 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka, lisówka sucha drobiowa 50 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 924,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,3	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet drobiowy gotowany 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g	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, lisówka sucha drobiowa 50 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 922,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 8,7	

JADŁOSPIS 11.10.2024r.

2024-10-11 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 zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Grycikowa 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 Szyńka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 207,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 3,5
	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 zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g 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) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Grycikowa 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 Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 170,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 344,6 suma cukrów prostych [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 3,7
	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 Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 90 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ)	Mandarynka 1 szt 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Grycikowa 500 g (SEL)	Kefir 1,5% 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 Serek kanapkowy 50 g (MLE) Szyńka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 919,7 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 4

JADŁOSPIS 12.10.2024r.

2024-10-12 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 Brokuł gotowany 100 g Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, 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 Indyk w galarecie 40 g Ogórek zielony 80 g Salami z pieprzem mielonym Kiełbasa wieprzowo-wołowa, drobno rozdrobniona, surowo-wędzona, dojrzewająca, podsuszana 40 g (SOJ, SEL, GOR)	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 5,6
	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 z udźca z kurczaka 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron w sosie warzywno-mięsny (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) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE)	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4
	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 z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Brokuł gotowany 100 g Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g (GLU, 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 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE)	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 296,3 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 3,9

2024-10-13 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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Awanturka 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Mizeria 100 g (MLE) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Surówka wielowarzywna 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 890 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Awanturka-dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 100 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 899,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 4,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podptomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Mizeria 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Masło 82% 5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 5,6

2024-10-14 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Herbata owocowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Kotleciki z ziemniaków (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, 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 Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 265,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 353,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kopytka gotowane na słodko 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 Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kotleciki z ziemniaków (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 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 świeża 80 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-10-15 wtorek	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, gruborozdrobiony, parzony 30 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) 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) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera 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) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarożku 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 30 g 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) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Warzywa gotowane 200 g (SEL) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)		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) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 30 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE)	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	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) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 458,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 378,1 suma cukrów prostych [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 7

JADŁOSPIS 16.10.2024r.

2024-10-16 środa	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) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Bigos (gotowany) 300 g (GLU, GOR)		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 Pomidor 90 g Paprykarz szczeciński 70 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 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 Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE)	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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 Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 200 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) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Paprykarz szczeciński 70 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 7,1

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,