

JADŁOSPIS 16.01.2025r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2025-01-16 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor z cebulką 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Sałata zielona 10 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i jabłka 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) Sałata zielona 20 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Ogórek kiszony 80 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE)		Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 8,5	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka- dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana-dieta 200 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)		Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 8,1	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g		Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g Surówka wielowarzywna 100 g		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) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)		Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 9,2	

2025-01-17 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 b/c 250 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)	Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 347 suma cukrów prostych [g] 92,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4,4
	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 płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 40 g Twaróg półtłusty 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) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (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 Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 357,4 suma cukrów prostych [g] 92,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,9
	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) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 40 g (GLU, JAJ) Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE) Herbata z cytryną b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham 100 g (GLU)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 290,6 suma cukrów prostych [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,4

2025-01-18 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 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 sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 20 g Ogórek zielony 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami-diet a 500 g (MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU) Brokuł gotowany 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 Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pasta twarogowa ze szpinakiem-diet 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 5,3

2025-01-19 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski z rzodkiewką i ogórkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 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 papieska 100 g (JAJ, SEL) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2063,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 90 g Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka 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 ryżowa z wędliną-dieta 160 g (MLE, SEL) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1964,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 7,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek wiejski z rzodkiewką i ogórkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g (MLE) Surówka Coleslaw 100 g	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 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2082,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,8

2025-01-20 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 200 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) Ogórek konserwowy 80 g Pasta z morszczuka gotowanego z cebulką 70 g (RYB, SEL) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 186,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Herbata czarna ekspresowa 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) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 306,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 90,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 8,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	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 200 g (MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morszczuka gotowanego z cebulką 70 g (RYB, SEL) Ogórek konserwowy 80 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)

2025-01-21 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Sałatka z sałaty zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rumsztyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 246,7 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Biszkopty z/c 30 g (GLU, JAJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Pasta z marchwi 70 g Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z sałaty zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Kakao b/c 250 ml (MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,8

2025-01-22 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 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 brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Kielbasa żywiecka podsuszana, kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadłnej 50 g (GLU, SOJ)	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 349,1 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłnej 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana-dieta 500 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 200 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 250 g Surówka z marchwii 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka makaronowa z warzywami-dieta 150 g (GLU)	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 743,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 411,3 suma cukrów prostych [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 7,3
	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 mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g	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 brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g	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)	Wartość energetyczna [kcal] 2 455,1 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 8,5

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,