

JADŁOSPIS 03.10.2024r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-03 czwartek	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 80 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) Pasta z czerwonej fasoli 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 873,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>Sól</b> [g] 6,2
	Dieta tatrostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z marchwii 200 g (MLE) Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 023,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 42 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>Sól</b> [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta z czerwonej fasoli 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 989,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,6 <b>Sól</b> [g] 6,6

2024-10-04 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka z groszkiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Zupa brokułowa z makaronem 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek zielony 80 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 379,6 suma cukrów prostych [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 3,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 200 g ( <b>SEL</b> ) Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет z cukinii 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 377,1 suma cukrów prostych [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 200 g ( <b>SEL</b> ) Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	Jabłko 1 szt

2024-10-05 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Parówki z drobiem 70 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Łazanki z kapustą i mięsem gotowanym 300 g ( <b>GLU, GOR</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> ) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron łazanka w sosie mięsno-warzywnym-dieta 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Awanturka-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> ) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 20 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Mandarynka 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Papryka świeża 80 g Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 276,7 suma cukrów prostych [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 5,7

2024-10-06 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z makaronem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kotlet schabowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 110 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 297,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Sól</b> [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobiony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Dyńia gotowana 200 g Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynka - dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 918,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 303,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>Sól</b> [g] 4,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> )	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Połudwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 065,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,1 <b>Sól</b> [g] 6

2024-10-07 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Naleśniki z serem, posypane cukrem pudrem (opiekane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g ( <b>RYB</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 551,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 364,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>Sól</b> [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron gotowany z jabłkiem-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Paprykarz z ryby morszczuk - dieta 70 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 274,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 373,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem, opiekane 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g ( <b>RYB</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 327,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2 <b>Sól</b> [g] 5,2

2024-10-08 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwii 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 20 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwii 200 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w oslonce niejadal 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwii 100 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 40 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 7,6

JADŁOSPIS 09.10.2024r.

2024-10-09 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta z zielonego groszku 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Ser topiony kremowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 270 suma cukrów prostych [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z marchwi 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Serek maślany do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 804,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta z zielonego groszku 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Koktajl jogurtowo-truska wkowy 150 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Serek maślany do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt 1 szt

## **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,