

JADŁOSPIS 23.01.2025r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2025-01-23 czwartek	Dieta Podstawowa	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 40 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Pomidor 90 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Surówka Coleslaw 100 g Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE) Sałatka z sałaty zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Masło 82% 12,5 g (MLE)		Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,8 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5	
	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) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 100 g (GLU) Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia gotowana 200 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g		Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,1 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 260,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6,5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE)		Maślanka naturalna 150 ml (MLE)		Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, SEL) Surówka Coleslaw 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g		Wafle ryżowe naturalne 20 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka z sałaty zielonej, ogórka i pomidora, polana olejem 100 g Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)		Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,9	

2025-01-24 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g Zupa solferino 500 g (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 Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 256,7 suma cukrów prostych [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa gotowane 200 g (SEL) Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)		Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g (MLE)

JADŁOSPIS 25.01.2025r.

2025-01-25 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 piersi kurczaka 82 g (MLE) 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 Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki zasmażane 200 g (GLU) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 7,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 50 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 Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta z twarogu 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 286,8 suma cukrów prostych [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 6,9

2025-01-26 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z ogórkiem i pomidorem 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Połowa pomarańczy 140 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Mieszanka królewska gotowana 100 g 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) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* 160 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 320,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 326,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 6,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ogórkiem i pomidorem 70 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pomidor 90 g	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynowa* 160 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 20 g (SOJ) Margaryna 60% 5g (MLE)

2025-01-27 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z cebulką 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Południca soppocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłnej 50 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwii 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Południca soppocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 418,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor z cebulką 100 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU)	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Południca soppocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Południca Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 7,8

2025-01-28 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor z pietruszką 100 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej z kiełbasą Harnasia 500 g (GLU, SEL) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Sos hiszpański 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z warzywami polany olejem 100 g Pasta z zielonego groszku 70 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 362,1 suma cukrów prostych [g] 79,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 6,4
	Dieta tatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana-dieta 500 ml (GLU, MLE) Kopytka gotowane na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (GLU, JAJ, 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) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,4 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 76,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej z kiełbasą Harnasia 500 g (GLU, SEL) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Sos hiszpański 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka 200 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) Mix sałat z warzywami polany olejem 100 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 70 g	Jabłko* 1 szt

2025-01-29 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka wielowarzynna 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g	Kiwi 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 4,4
	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 50 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Szpinak gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU)	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7,1
	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 50 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Surówka wielowarzynna 100 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE) Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 375,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 5,8

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,