

JADŁOSPIS 28.11.2024r.

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-28 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Twarożek z ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 500 g (GLU, SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 5
	Dieta tatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Szpinak gotowany 200 g Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (MLE, SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata owocowa 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) Pomidor 90 g Pasta z marchwi 70 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 861 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 3,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Twarożek z ogórkiem, pomidorem i 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 Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 500 g (GLU, SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Pasta z marchwi 70 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 5,2

2024-11-29 piątek	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) Miód 1 szt Herbata owocowa z/c 250 g Jabłko pieczone 1 szt 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) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Zupa jarzynowa 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) Masło 82% 12,5 g (MLE) À la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 367,6 suma cukrów prostych [g] 107,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miód 1 szt Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL)		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) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 396,1 suma cukrów prostych [g] 107,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 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 Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c 250 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, MLE, 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) À la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 6,7

JADŁOSPIS 30.11.2024r.

2024-11-30 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałatka owocowa 100 g Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Surówka z marchwii 100 g (MLE) 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) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,2	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Surówka z marchwii 200 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Pasta z twarożku 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 5,2	
	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) Pomidor 90 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Kisiel morelowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Surówka z marchwii 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU)	Wafle suche bez dodatku cukru podptomyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Ogórek zielony 80 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt

2024-12-01 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor z cebulką 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		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 Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Surówka Colesław 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, 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 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 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 Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor z cebulką 100 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 Colesław 100 g Cukinia gotowana 100 g	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Masło 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,6 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 259,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 5,7

2024-12-02 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (MLE) Kabanos wieprzowy, średnio rozdrobniony, wędzony, podsuszony w jadalnej osionce baraniej 50 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami-dietą 500 g (MLE, SEL) Makaron gotowany z jabłkiem-dietą 400 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Pasta z morskizucha gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 040 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 358 suma cukrów prostych [g] 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, 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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-12-03 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Rumsztyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE)		Herbata owocowa 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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka konserwowa 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z ziołami i oliwą z oliwek 100 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 148,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Groszek gotowany 100 g	Kisiel morelowy b/c 150 g	Herbata owocowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 5,9

2024-12-04 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami 500 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 3,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 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) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałatka pomidorowa z natką pietruszki 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 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 Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami 500 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 4,6

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,