

JADŁOSPIS 20.03.2025r.

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-20 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 50 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 Pomidor 80 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Indyk w galarecie 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 427,6 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 4,2	
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 463,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 50 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 5,2	

JADŁOSPIS 21.03.2025r.

2025-03-21 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe zasmażane 200 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) Rukola 20 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 956,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Miód 1 szt Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (MLE, SEL) Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 115,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 90,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtusty w plastrach 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	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 Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL)	Wafle suche bez dodatku cukru podpiłyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Rukola 20 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 021,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 5,2

2025-03-22 sobota	Dieta Podstawowa-1	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) Sałata zielona 20 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g Sos pomidorowy 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) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 341,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor z pietruszką 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Warzywa gotowane 200 g (SEL) Sos pomidorowy - dieta 80 g (GLU)		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 Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 286,2 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 337 suma cukrów prostych [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 20 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 250 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g Sos pomidorowy 80 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 Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 401,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 5

2025-03-23 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kapusta zasmażana 200 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) Sałatka jarzynowa* 150 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4,2
	Dieta łatwastrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana 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) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 015,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 200 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa* 150 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] 1 924,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 240,8 suma cukrów prostych [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 6,3

2025-03-24 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 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) Rukola 10 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor 90 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Mix sałat 20 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 marchwi i jabłka 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Paprykarz z ryby morszczuk-dieta 70 g (RYB) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, 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 marchwi i jabłka 150 g (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) Rukola 10 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Pomidor 90 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 5,6

2025-03-25 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE) Roszponka 20 g Ogórek zielony 80 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 150 g Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 347 suma cukrów prostych [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 4,1
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Roszponka 20 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z twarożku 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE) Szpinak gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 130 g (GLU)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 351,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 377,9 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	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 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 150 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 150 g Piersz wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 4,6

2025-03-26 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g (GOR)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 079,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 3,7
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kiebasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 070,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Ser mozzarella 30 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE)	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g (GLU, JAJ)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g (GOR)	Mandarynka 140 g

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,