

JADŁOSPIS 21.11.2024r.

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-21 czwartek	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 Połudwica 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> ) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka po bretońsku 500 g ( <b>GLU, GOR</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 536,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 364,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,5 <b>Sól</b> [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> ) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Krupnik jęczmienny - dieta 500 g ( <b>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> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g ( <b>GLU</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 221,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 330,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>Sól</b> [g] 6,7	
	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 Pomidor 90 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Kalafior gotowany 100 g Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka po bretońsku 500 g ( <b>GLU, GOR</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 639,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 134,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 377 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,5 <b>Sól</b> [g] 6,5	

2024-11-22 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 Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 50 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 Morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>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 10 g Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 366,5 suma cukrów prostych [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 50 g Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku- dieta 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g ( <b>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> ) Mix sałat z ziołami i oliwą z oliwek 100 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 360,6 suma cukrów prostych [g] 93,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 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 Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Wafle suche bez dodatku cukru podpiłyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 4,8

2024-11-23 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU</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> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 073,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,6 <b>Sól</b> [g] 7
	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 z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka królewska 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> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 921,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,6 <b>Sól</b> [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 Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 1,5% 150 ml ( <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> ) Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 062,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2 <b>Sól</b> [g] 6,1

JADŁOSPIS 24.11.2024r.

2024-11-24 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 Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 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> ) Szynka, lisówka sucha drobiowa 50 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 995,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,7 <b>Sól</b> [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka, lisówka sucha drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 806,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Sól</b> [g] 5,1
	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> ) Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka, lisówka sucha drobiowa 50 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 122,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 322,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,1 <b>Sól</b> [g] 5,8

2024-11-25 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> ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos hiszpański 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> ) Sałata zielona 20 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek zielony 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 371 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 356,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>Sól</b> [g] 5,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata owocowa z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kopytka gotowane na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100 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> ) Mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 100 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 289,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 75,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 352,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7 <b>Sól</b> [g] 6,5
	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 Herbata owocowa b/c 250 g Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos hiszpański 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-11-26 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> ) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata owocowa 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 10 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 143,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 200 g ( <b>SEL</b> )		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Serek maślany do smarowania 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 4,1
	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Połędwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Kisiel morelowy b/c 150 g	Herbata owocowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 152 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 290,6 suma cukrów prostych [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 4,7

2024-11-27 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> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kociólek meksykański 250 g Ryż brązowy, gotowany 250 g Brokuł gotowany 100 g 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> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka śledziowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Ciasto drożdżowe z malinami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 658,7 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany 250 g Brokuł gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 100 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 390 suma cukrów prostych [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy, gotowany 250 g Brokuł gotowany 100 g Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka śledziowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 485,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 356,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Sól [g] 6,3

## **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,