

JADŁOSPIS 31.10.2024r.

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-31 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE</b> ) Barszcz biały z ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 80 g ( <b>GLU, 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 40 g ( <b>GLU</b> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 243,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3 <b>Sól</b> [g] 10,3	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Awanturka-dieta 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi 200 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos pietruszkowy 80 g ( <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> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mix sałat z ziołami i oliwą z oliwek 100 g Pasta z marchwi 70 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 252,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 367,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,7 <b>Sól</b> [g] 6,6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE</b> ) Barszcz biały z ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 280,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,3 <b>Sól</b> [g] 10,9	

JADŁOSPIS 01.11.2024r.

2024-11-01 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> ) Miód 1 szt 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</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <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> ) Sałatka brokułowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 3,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku- dieta 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <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> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 379,1 suma cukrów prostych [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 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> )	Mandarynka 1 szt 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</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 brokułowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Jabłko* 1 szt

2024-11-02 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 piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</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 Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</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> )		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 złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2130,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Dieta łatwastrawna	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> ) Połędwica 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 Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Szpinak gotowany 200 g Sos koperkowy 80 g ( <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> ) Sałatka z pomidorem i zieloną pietruszką, polana oliwą z oliwek 100 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1953,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Sól</b> [g] 4,8
	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> ) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> )	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <b>JAJ</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 koperkowy 80 g ( <b>GLU, 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> ) Sałata zielona 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1984,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 282,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,6 <b>Sól</b> [g] 5,1

2024-11-03 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 Jajecznicza 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka 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 Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kotlet schabowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Mizeria 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, gruborozdrobni ny, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzyw ny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2050,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 282,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>Sól</b> [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka, lisówka sucha drobiowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Surówka z sałaty masłowej i jogurtu 200 g ( <b>MLE</b> ) 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, gruborozdrobni ny, parzony 40 g	Mus owocowo-warzyw ny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1885,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 92 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>Sól</b> [g] 4,9
	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 Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajecznicza 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Jabłko* 1 szt	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, gruborozdrobni ny, parzony 40 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica 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] 2097,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 295,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,9 <b>Sól</b> [g] 6,7

2024-11-04 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> ) Ser gouda, dojrzewający 30 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> ) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy* 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</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> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z morszczuka gotowanego z cebulką 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 531,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 393,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta łatwastrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Polędwica 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 Kopytka gotowane na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truska wkowy (przecierany) 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> ) Pomidor 90 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 428,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 388,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>Sól</b> [g] 5,7
	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	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Sos pieczarkowy* 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwii 100 g ( <b>MLE</b> )	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> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z morszczuka gotowanego z cebulką 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 371,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 370,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>Sól</b> [g] 5,7

2024-11-05 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 rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Sos szpinakowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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 z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogórek zielony 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 4
	Dieta łatwostrawna	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 Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos szpinakowy - dieta 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 005,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 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 Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet pieczony z indyka 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Sos szpinakowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel morelowy 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> ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 162,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 4,7

2024-11-06 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> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka Colesław 100 g ( <b>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> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [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 Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 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> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka pomidorowa z natką pietruszki 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 4,9
	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 warzywna 70 g ( <b>SEL</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) 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 Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU</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> ) Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,1

## **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,