

JADŁOSPIS 5.04.2024 r.

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Dieta Podstawowa	Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Masło 83% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb gracham 40 g ( <b>GLU</b> ) Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Papryka konserwowa 80 g Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml Morszczuk smażony z cytryną 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g		Sucha z fileta, kielbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Masło 83% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb gracham 40 g ( <b>GLU</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Mus owocowy produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 441,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 1 591,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Morszczuk pieczony z warzywami 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Sucha z fileta, kielbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Mus owocowy produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 261,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Sód [mg]</b> 1 814,1
	Dieta Cukrzycowa	Chleb gracham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt	Kompot owocowy b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Morszczuk pieczony z warzywami 110 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb gracham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sucha z fileta, kielbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Chleb gracham 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pierś delikatna z kurnej półki - produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 204,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>Sód [mg]</b> 2 073,8

JADŁOSPIS 6.04.2024 r.

2024-04-06 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z marchwi i papryki konserwowej 70 g Pomidor 80 g Rukola 20 g		Kompot owocowy z/c 250 ml Pulpet drobiowy 90 g (JAJ) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 250 g Buraki ćwikłowe z jabłkiem 100 g Zupa ogórkowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)		Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR)	Sok z warzyw i owoców, przecierowy, pasteryzowany 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 384,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3 <b>Sód [mg]</b> 1 857,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z marchwi 70 g Rukola 20 g		Pulpet drobiowy 90 g (JAJ) Sos szpinakowy - dieta 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Buraki ćwikłowe z jabłkiem 200 g Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Kompot owocowy z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z ryby morską 70 g (RYB, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Sok z warzyw i owoców, przecierowy, pasteryzowany 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 340,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>Sód [mg]</b> 1 760,5
	Dieta Cukrzycowa	Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z marchwi i papryki konserwowej 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90 g (JAJ) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 250 g Buraki ćwikłowe z jabłkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR)	Sok wielowarzywny 330ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 372,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47 <b>Sód [mg]</b> 2 386,1

JADŁOSPIS 7.04.2024 r.

2024-04-07 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Zupa mleczna z ryżem 300 g (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g (SEL) Parówki z drobiem 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE)		Kompot owocowy z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Mieszanka królewska 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta drobiowego 100 g (GLU, JAJ)		Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU)	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1 383,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Zupa mleczna z ryżem 300 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g		Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mieszanka królewska 200 g Kompot owocowy z/c 250 ml Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynka - dieta 100 g (MLE)	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 1 770,1
	Dieta Cukrzycowa	Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE)	Pomarańcza 1 szt	Kompot owocowy b/c 250 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Mieszanka królewska 100 g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (SEL) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynka - dieta 100 g (MLE)	Masło 83% 5 g (MLE) Chleb gracham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 1 861,8

JADŁOSPIS 8.04.2024 r.

2024-04-08 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pasta z jajek ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot owocowy z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Kiełbasa żywiecka poduszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 94 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sód [mg] 1 427
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pasta z jajek z pietruszką - dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 347,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 641,3
	Dieta Cukrzycowa	Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z jajek z pietruszką - dieta 70 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g	Kisiel 150 ml	Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Kiełbasa żywiecka poduszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Sód [mg] 1 875,3

JADŁOSPIS 9.04.2024 r.

2024-04-09 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)	Kompot owocowy z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka 200 g (GLU) Kotleciki z ziemniaków 300 g (GLU, JAJ) Cukinia gotowana na parze 100 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych z cebyla 100 g		Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 1 710,2
	Dieta łagodująca	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)	Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz z kurczaka - dieta 200 g (GLU) Kopytka z ziemniaków - gotowane 300 g (GLU, JAJ) Cukinia gotowana na parze 200 g (MLE) Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Sałata zielona 20 g Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 673,4
	Dieta Cukrzycowa	Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Budyń o smaku śmietankowym 150 g (MLE)	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka 200 g (GLU) Kopytka z ziemniaków - gotowane 300 g (GLU, JAJ) Cukinia gotowana na parze 100 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych z cebyla 100 g	Wafle ryżowe naturalne 15,8 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt

JADŁOSPIS 10.04.2024 r.

2024-04-10 środa	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR)		Kompot owocowy z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 300 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g		Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sok z warzyw i owoców, przecierowy, pasteryzowany 200 ml 1 szt Rogal drożdżowy z marmoladą 1 szt (GLU, JAJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 343,6 <b>Białko ogółem [g] 95,7</b> <b>Tłuszcz [g] 52,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 104,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b> <b>Sód [mg] 1 014,9</b>
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Roszponka 20 g Paszтет z cukinii 70 g (GLU, JAJ)		Kompot owocowy z/c 250 ml Grysikowa 500 g (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Rogal drożdżowy z marmoladą 1 szt (GLU, JAJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 182,9 <b>Białko ogółem [g] 97</b> <b>Tłuszcz [g] 48,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,4</b> <b>Sód [mg] 1 365,6</b>
	Dieta Cukrzycowa	Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Paszтет z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot owocowy b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 300 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g	Pomarańcza 1 szt	Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb gracham 100 g (GLU) Masło 83% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Rzodkiewka 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sucha z fileta, kielbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g Chleb gracham 40 g (GLU) Masło 83% 5 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 101,4 <b>Białko ogółem [g] 105,5</b> <b>Tłuszcz [g] 55</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,5</b> <b>Sód [mg] 1 810</b>

## **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,