

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-06-27 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Pomidor 90 g				Dyńa gotowana 100 g Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 100 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE)		Brzoskwinia 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 306,3 suma cukrów prostych [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,9	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g (MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Dyńa gotowana 200 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 100 g (MLE) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ)		Mus 100% cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,7 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 292,7 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 4,8	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE)		Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)		Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Dyńa gotowana 100 g		Maślanka naturalna 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (MLE) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ)		Brzoskwinia 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 5	

2024-06-28 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby (miruna) smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL) Grycikowa 500 g (SEL)		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 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 2,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby miruna, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku-dieta 200 g (GLU, SEL) Grycikowa 500 g (SEL)		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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby miruna, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL) Grycikowa 500 g (SEL)	Kisiel morelowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 3,9

2024-06-29 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z drobiem 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką. 1 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet schabowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Ogórek konserwowy 80 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g Sos własny 100 g (GLU) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL)		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 pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Schab pieczony 100 g Sos własny 100 g (GLU) Kapusta zasmażana 100 g (GLU) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Ogórek konserwowy 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 6,8

2024-06-30 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Awanturka 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 100 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 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) Sałata zielona 20 g Sałatka papieska 100 g (JAJ, SEL) Szynka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g (GLU, SOJ)	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 974,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 4,2	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Awanturka-dieta 70 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Sałatka wiosenna- dieta 100 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Chleb bułkowy 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] [kcal] 1 952,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Awanturka 70 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Surówka Colesław 100 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Sałatka papieska 100 g (JAJ, SEL) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	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)

JADŁOSPIS 1.07.2024 r.

2024-07-01 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Naleśniki z serem, posypane cukrem pudrem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Paszтет z cukiinii 70 g (GLU, JAJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 4,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU)	Kisiel morelowy b/c 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Jabłko 1 szt

JADŁOSPIS 2.07.2024 r.

2024-07-02 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami 150 g (SOJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Ciasto drożdżowe z rabarbarem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, SOJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i siemienia Inianego 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 221,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami 150 g (SOJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i siemienia Inianego 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 360,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 6

2024-07-03 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kielbasa podhalańska pieczona z cebulą 100 g (GOR) Pomidor 90 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką. 1 szt (MLE)	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,3	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz z ryby morszczuk - dieta 70 g (RYB) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g (GLU, SEL) Koperkowa z ziemniakami - dieta. 500 ml (MLE, SEL)	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 Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Soczek-marchew, jabłko, banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,3	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	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)

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,