

JADŁOSPIS 17.10.2024

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-10-17 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> ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Twarożek z czosnkiem 70 g ( <b>MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> )		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,1	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Krupnik jęczmienny - dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> )		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,7	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Twarożek z czosnkiem 70 g ( <b>MLE</b> )		Kisiel truskawkowy b/c 150 g		Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU</b> )		Wafle suche bez dodatku cukru podpłomyki 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> )		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 6,7	

2024-10-18 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, 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 z zielonego groszku 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 83,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 3,4
	Dieta tatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		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> ) Kalafiorowa z makaronem- dieta 500 ml ( <b>GLU, 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 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	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	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> ) Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Wafle ryżowe naturalne 20 g	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 z zielonego groszku 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,7 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 4,2

2024-10-19 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 Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Parówki z drobiem 70 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</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 Łazanki z kapustą i mięsem gotowanym 300 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Pieczarkowa z ziemniakami 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> ) Sałata zielona 20 g Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 80 g Szynekowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 5,3
	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 konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <b>GLU, SEL</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 Sałata zielona 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 3,8
	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 Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty kapustą i mięsem gotowanym 300 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</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> ) Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ogórek zielony 80 g Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 5

2024-10-20 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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kapusta zasmażana 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> ) Sałatka brokułowa 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 952,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 270,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <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 Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia 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> ) Sałatka jarzynka - dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 852,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 294,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24 <b>Sól</b> [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 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. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Coleslaw 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 brokułowa 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g ( <b>SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 014,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 286 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Sól</b> [g] 6

2024-10-21 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> ) Herbata owocowa z/c 250 g Pomidor 90 g Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem, posypane cukrem pudrem (opiekane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, 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 Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 090,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 30 g Awanturka-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany z jabłkiem-dieta 300 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 779,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 68,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 319,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4 <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> ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem, opiekane 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Kisiel truskawkowy 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> ) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Papryka świeża 80 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-10-22 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 szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 500 g ( <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> ) Buraczki ćwikłowe gotowane 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> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajecznica 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 447,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>Sól</b> [g] 4,4
	Dieta łatwastrawna	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 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 brokułowa z makaronem 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g		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 Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 458,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Sól</b> [g] 5,2
	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 Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <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> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki ćwikłowe gotowane 100 g	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> ) Jajecznica 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 233,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Sól</b> [g] 5,7

2024-10-23 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> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 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> ) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Ogórek zielony 80 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 057,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 269,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>Sól</b> [g] 5,1
	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 z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <b>GLU, SEL</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 Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> )	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 090,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,7 <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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <b>GLU, MLE</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> ) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 013,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 245,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Sól</b> [g] 6

## **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,