

JADŁOSPIS 02.01.2025r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2025-01-02 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> ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g 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 Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Koperkowa z zacierką 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos szpinakowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g 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> ) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 264,3 suma cukrów prostych [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 6,3	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Serek maślany do smarowania 70 g ( <b>MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos szpinakowy 80 g ( <b>GLU, MLE</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> ) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 7,6	
	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 Serek maślany do smarowania 70 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g Sos szpinakowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Jabłko* 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 6,3	

2025-01-03 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 owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		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> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )		Herbata z cytryną 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 Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Jajecznica 100 g ( <b>JAJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2061,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 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> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1957,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 89,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 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> ) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	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> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jajecznica 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt

2025-01-04 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> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Parówki z piersi kurczaka 82 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 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 Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g Sos koperkowy 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> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 80 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> )	Mandarynka 2 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 047,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 269,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3 <b>Sól</b> [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 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 Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana 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> ) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g Twarożek z pomidorem 70 g ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 2 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 020,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 282,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24 <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> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, 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> ) Sałata zielona 20 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek zielony 80 g Twarożek z ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 2 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 016 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 277,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 5,6

2025-01-05 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> ) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</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> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ) Sałatka jarzynowa* 160 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 986,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 261,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9 <b>Sól</b> [g] 7,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwii 200 g Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynka - dieta 150 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 183,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38 <b>Sól</b> [g] 8,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa* 160 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 159 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,9 <b>Sól</b> [g] 8

2025-01-06 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> ) Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g ( <b>JAJ, ŌZI, SŌJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g Marchewka z groszkiem 100 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> ) Ogórek konserwowy 80 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 103,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>Sól</b> [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchewka 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> ) Pomidor 90 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 156,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 315,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>Sól</b> [g] 7,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g Groszek gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek konserwowy 80 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</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> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 026,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 104 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 7

2025-01-07 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> ) Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 100 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 500 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (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> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Pasta z zielonego groszku 70 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych [g] 74,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ryż gotowany z jabłkiem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 70 g ( <b>SEL</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 100 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 500 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 70 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,9 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 6,1

2025-01-08 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Serek wiejski z rzodkiewką i ogórkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kociotek meksykański 250 g Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Coleslaw 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 530,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 92 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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 Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z łopatki wieprzowej-dieta 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 250 g Dyńa 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 431,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 341,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,2 <b>Sól</b> [g] 7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Serek wiejski z rzodkiewką i ogórkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kociotek meksykański 250 g Ryż brązowy, gotowany 250 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Coleslaw 100 g	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> ) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 396,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,1 <b>Sól</b> [g] 6,4

## **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,