

JADŁOSPIS 06.03.2025r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Gulasz z łopatki wieprzowej 200 g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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) Paszтет drobiowy, pieczony 70 g (GLU, JAJ, SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 999 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 5,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego -dieta 70 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет drobiowy, pieczony-dieta 70 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	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) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej 200 g (GLU) Kasza gryczana 250 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Papryka konserwowa 80 g Paszтет drobiowy, pieczony 70 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona 20 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ) Margaryna 60% 5g (MLE)

2025-03-07 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 200 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 3,4
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Miód 1 szt Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 200 g (SEL) Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g	Mandarynka 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 331,6 suma cukrów prostych [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 200 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)	Wafle ryżowe naturalne 25 g	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,6 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 4,3

2025-03-08 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Indyk w galarecie 40 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 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) Sałata zielona 20 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 3,7	
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Mix sałat 20 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Ogórek zielony 80 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 35 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)

2025-03-09 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g Sałatka makaronowo-warzywna 150 g (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 250 g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Cukinia gotowana 200 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU) Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g (SOJ) Pomidor 90 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE) Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka makaronowo-warzywna (makaron pełnoziarnisty) 150 g (GLU) Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 261,1 suma cukrów prostych [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 6,2

2025-03-10 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 350 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i jabłka 150 g Sos hiszpański 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 40 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,4 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 333 suma cukrów prostych [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadłnej 30 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z jabłkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 40 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 30 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 350 g (GLU, JAJ) Sos hiszpański 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka 150 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 40 g Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Jabłko* 1 szt

2025-03-11 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Pasta z groszku 70 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kociótek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 335,6 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 20 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 025,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Rukola 20 g Pasta z groszku 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Kociótek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5 suma cukrów prostych [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 5,2

2025-03-12 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z marchwii 100 g Surówka z kapusty włoskiej 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) Półdzwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Surówka z marchwii 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Półdzwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 20 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Surówka z marchwii 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU)	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Półdzwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,9

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,