

JADŁOSPIS 09.01.2025r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2025-01-09 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> ) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 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> ) Sałata zielona 10 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor z cebulką 90 g Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> )		Mandarynka 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 4,1	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Szpinak gotowany 200 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Mix sałat z pomidorem i olejem 150 g		Chleb bułkowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5g ( <b>MLE</b> ) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 7,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g		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 z cebulką 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Sałata zielona 10 g		Mandarynka 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,2	

2025-01-10 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 z cytryną z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <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 Jajecznica 100 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 133 <b>Białko ogółem</b> [g] 90 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 342,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>Sól</b> [g] 6,1
	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku- dieta 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa ryżowa 500 ml ( <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 Połędwica 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> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 063,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 88,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 351,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <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> ) Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Filet ziołisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g ( <b>MLE, SEL</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> ) Sałata zielona 20 g Jajecznica 100 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser gouda, dojrzewający 20 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 066,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,9 <b>Sól</b> [g] 5,8

2025-01-11 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, 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 Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 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 białej kapusty i jabłka 100 g Buraczki zasmażane 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 80 g Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) 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 Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml ( <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 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szyńka, lisówka sucha drobiowa 50 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,5 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Serek maślany do smarowania 70 g ( <b>MLE</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	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> ) Buraczki ćwikłowe gotowane 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka 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 Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek konserwowy 80 g Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	Jabłko* 1 szt

2025-01-12 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 Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g ( <b>MLE</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Surówka wielowarzywna 100 g		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> ) Sałatka brokułowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka z liściem, szynka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 064,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 254,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1 <b>Sól</b> [g] 4,2
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor z pietruszką 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarożku 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Cukinia 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 150 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 097,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 280,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 <b>Sól</b> [g] 6,5
	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 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka brokułowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 125,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 247,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3 <b>Sól</b> [g] 6

JADŁOSPIS 13.01.2025r.

2025-01-13 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> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos hiszpański 100 g	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 20 g Ogórek zielony 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 410,7 suma cukrów prostych [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,5	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kopytka gotowane na sładko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truska wkowy (przecierany) 100 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> )	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6,6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> ) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos hiszpański 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpłomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</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 20 g Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek zielony 80 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g ( <b>SOJ</b> )

2025-01-14 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka* 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g Chleb graham 60 g ( <b>GLU</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa gotowane 200 g ( <b>SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g ( <b>GLU</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 8,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka* 100 g ( <b>MLE</b> ) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g ( <b>GLU</b> )	Kisiel morelowy b/c 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g Chleb graham 60 g ( <b>GLU</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )

2025-01-15 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. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z czosnkiem 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami* 500 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 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> ) Indyk w galarecie 50 g Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe z malinami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska 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 Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 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 Twarożek z czosnkiem 70 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> ) Pomidor 90 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami* 500 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,6

## **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,