

JADŁOSPIS 9.05.2024 r.

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 czwartek	Dieta Podstawowa	Pomidor 80 g Roszponka 20 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Piersź wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g ( <i>SOJ</i> ) Indyk w galarecie 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <i>GLU, MLE</i> )		Salata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 40 g Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem, pomidorem i natką pietruszki 70 g ( <i>MLE</i> )	Mus 100% cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 043,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>Sól [g]</b> 6
	Dieta łatwostrawna	Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Piersź wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g ( <i>SOJ</i> ) Pasta z marchwi 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Cukinia gotowana na parze 200 g ( <i>MLE</i> )		Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 40 g Twarożek z pomidorem i pietruszką 70 g ( <i>MLE</i> )	Mus 100% cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 152,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Piersź wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g ( <i>SOJ</i> ) Indyk w galarecie 30 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <i>GLU, JAJ</i> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <i>MLE</i> )	Salata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 40 g Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem, pomidorem i natką pietruszki 70 g ( <i>MLE</i> )	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 5 g ( <i>MLE</i> ) Salata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 075,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>Sól [g]</b> 6,6

JADŁOSPIS 10.05.2024 r.

2024-05-10 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczkarka z makronem pełnoziarnistym 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 g ( <i>GLU, MLE</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <i>SOJ</i> ) Sałatka makaronowa 150 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 094,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Pulpet z ryby morszczuk gotowany-dieta 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Marchewka gotowana 200 g Sos koperkowy 100 g ( <i>GLU, MLE</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <i>SOJ</i> ) Sałatka makaronowa-dieta 150 g ( <i>GLU</i> )	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 310,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kakao b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <i>MLE</i> )	Wafle ryżowe naturalne 15,8 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczkarka z makronem pełnoziarnistym 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Pulpet z ryby morszczuk gotowany 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 g ( <i>GLU, MLE</i> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <i>SOJ</i> ) Sałatka makaronowa 150 g	Jabłko 1 szt

JADŁOSPIS 11.05.2024 r.

2024-05-11 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <i>MLE</i> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <i>SOJ</i> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Surówka Colesław 100 g ( <i>MLE</i> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Krupnik jęczmienny 500 g ( <i>MLE, SEL</i> ) Sos meksykański 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <i>SOJ</i> ) Pasta z makreli z cebulką 70 g ( <i>RYB, MLE, GOR</i> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 006 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <i>SOJ</i> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g ( <i>MLE</i> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos pietruszkowy 100 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Krupnik jęczmienny - dieta 500 g ( <i>MLE, SEL</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <i>SOJ</i> ) Pasta z ryby morską 70 g ( <i>RYB, SEL</i> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 850,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <i>SOJ</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka Colesław 100 g ( <i>MLE</i> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <i>MLE, SEL</i> ) Sos meksykański 100 g	Mandarynka 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <i>SOJ</i> ) Pasta z makreli z cebulką 70 g ( <i>RYB, MLE, GOR</i> )	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <i>MLE</i> )

JADŁOSPIS 12.05.2024 r.

2024-05-12 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser wędzony 30 g ( <i>JAJ, MLE</i> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Kalafor gotowany 100 g Mizeria 100 g ( <i>MLE</i> ) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka papieska 100 g ( <i>JAJ, SEL</i> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 050,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>Sól [g]</b> 5,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek maślany do smarowania 70 g ( <i>MLE</i> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Udziec z kurczaka gotowany 100 g Kalafor gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałatka z pomidora i sałaty zielonej, masłowej 100 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 917,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>Sól [g]</b> 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo- wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Ser wędzony 30 g ( <i>JAJ, MLE</i> )	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 18 g ( <i>GLU, MLE</i> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <i>MLE</i> ) Udziec z kurczaka gotowany 100 g Kalafor gotowany 100 g Mizeria 100 g ( <i>MLE</i> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <i>GLU, JAJ</i> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka papieska 100 g ( <i>JAJ, SEL</i> ) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-05-13 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z ryżem 300 g ( <i>MLE</i> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <i>SOJ</i> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <i>SEL</i> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Kopytka z ziemniaków - gotowane 300 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Pasztet z soczewicy 70 g ( <i>GLU, JAJ, GOR</i> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <i>SOJ</i> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Drożdżówka z serem 1 szt ( <i>GLU, JAJ</i> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 475,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Zupa mleczna z ryżem 300 g ( <i>MLE</i> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <i>SOJ</i> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <i>SEL</i> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kopytka gotowane na słodko 300 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g ( <i>MLE</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Pasztet z cukinii 70 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <i>SOJ</i> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka z serem 1 szt ( <i>GLU, JAJ</i> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 341,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <i>SOJ</i> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <i>SEL</i> )	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kopytka z mąki żytniej gotowane 300 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g	Maślanka naturalna 150 ml ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Pasztet z soczewicy 70 g ( <i>GLU, JAJ, GOR</i> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <i>SOJ</i> )	Jabłko 1 szt

JADŁOSPIS 14.05.2024 r.

2024-05-14 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Pasta z buraka 70 g ( <i>MLE, S02</i> ) Południca sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 30 g ( <i>GLU</i> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <i>GLU</i> ) Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Kasza gryczana 250 g Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g ( <i>MLE, S02</i> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <i>SOJ</i> ) Sałatka z ogórkiem, rzodkiewką i pomidorem 100 g ( <i>MLE</i> )	Sok wielowarzywny 300ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 146,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4 <b>Sól [g]</b> 5,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Pasta z buraka- dieta 70 g ( <i>MLE</i> ) Południca Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami- dieta 250 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Buraczki ćwikłowe gotowane 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka pomidorowa z natką pietruszki 100 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <i>SOJ</i> )	Sok wielowarzywny 300ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 884,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>Sól [g]</b> 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Pasta z buraka 70 g ( <i>MLE, S02</i> ) Południca sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 30 g ( <i>GLU</i> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <i>MLE</i> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <i>GLU</i> ) Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Kasza gryczana 250 g Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g ( <i>MLE, S02</i> )	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <i>SOJ</i> ) Sałatka z ogórkiem, rzodkiewką i pomidorem 100 g ( <i>MLE</i> )	Sok wielowarzywny 300ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 185,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,7 <b>Sól [g]</b> 6,8

JADŁOSPIS 15.05.2024 r.

2024-05-15 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Jajecznicza z koperkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <i>MLE, SEL</i> ) Gulasz wołowy, gotowany 200 g ( <i>GLU</i> ) Kluski śląskie 250 g ( <i>JAJ</i> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Chleb mieszany 60 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g ( <i>MLE</i> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g	Mus 100 % marchew mango jablko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 926,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Jajecznicza na parze 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z/c 250 ml ( <i>MLE</i> )		Zupa jarzynowa z makaronem 500 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Kompot z owoców z/c 250 ml Gulasz wołowy, gotowany-dieta 200 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Kluski śląskie 250 g ( <i>JAJ</i> ) Dynia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Mus 100 % marchew mango jablko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 949,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Jajecznicza z koperkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Kakao b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g ( <i>MLE, SEL</i> ) Gulasz wołowy, gotowany 200 g ( <i>GLU</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g	Wafle ryżowe naturalne 15,8 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g ( <i>MLE</i> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Chleb graham 20 g ( <i>GLU</i> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 20 g ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 923,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>Sól [g]</b> 4,5

## **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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,