

JADŁOSPIS 12.12.2024r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-12 czwartek	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Marchewka z groszkiem 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g		Herbata owocowa 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 Kabanos wieprzowy, średnio rozdrobniony, wędzony, podsuszony w jadalnej osłonce baranej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek zielony 80 g Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 652,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 132,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 41,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,8 <b>Sól</b> [g] 5,8
	Dieta łatwostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata owocowa 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 Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 334,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33 <b>Sól</b> [g] 6,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g Groszek gotowany 100 g	Mandarynka 1 szt 1 szt	Herbata owocowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g Pasta warzywna 70 g ( <b>SEL</b> ) Polędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> )	Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )

2024-12-13 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 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 zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki zasmażane 200 g ( <b>GLU</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 20 g A la Frittata 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 889,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 417,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 120,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3 <b>Sól</b> [g] 4,8
	Dieta tatwostrawna	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 owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g Krupnik jęczmienny - dieta 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 Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Rogal drożdżowy 1 szt ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 752,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 76 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 410,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <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 Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jabiko* 1 szt	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk podpiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Kisiel morelowy b/c 150 g		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 A la Frittata 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 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 20 g

JADŁOSPIS 14.12.2024r.

2024-12-14 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 Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Zupa solferino 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata owocowa 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 czosnkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 272,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,5 <b>Sól</b> [g] 7,5
	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 solferino - dieta 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Herbata owocowa 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, lisówka sucha drobiowa 40 g Serek maślany do smarowania 70 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 114,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>Sól</b> [g] 6,2
	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> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata owocowa 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 kiszony 80 g Twarożek z czosnkiem 70 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 398,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 111 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,1 <b>Sól</b> [g] 7,2

2024-12-15 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 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 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> ) Sałatka śledziowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [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 twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Szpinak gotowany 200 g Sos potrawkowy 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 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, 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> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU</b> )	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka śledziowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g ( <b>SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 5,6

2024-12-16 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 owocowa z/c 250 g Pomidor 90 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		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 marchwii 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos hiszpański 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> ) Papryka konserwowa 80 g Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 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 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 451,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 412,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,6 <b>Sól</b> [g] 7,5
	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 owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kopytka gotowane na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus jabłkowy, 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> ) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z morskizuka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> )	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 393 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 395,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 8,4
	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 owocowa b/c 250 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	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 marchwii 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos hiszpański 100 g	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 z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 80 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-12-17 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 Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 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> ) Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 5,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z pietruszką 100 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g 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 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z marchwi 70 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 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 Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	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> ) Paszтет z soczewicy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Sól [g] 5,8

2024-12-18 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g		Herbata owocowa 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> ) Kielbasa żywiecka podsuszana, kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 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 jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g ( <b>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> ) Cukinia gotowana 200 g		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka makaronowa z warzywami-dieta 150 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 356,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 7,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Wafle suche bez dodatku cukru podptomyki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Sos pietruszkowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 1,5% 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata owocowa 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, gruborozdrobniony, parzony 50 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	

## **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,