

JADŁOSPISY od 11 do 17.12.2023 r.

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Dieta Podstawowa	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salatka z warzyw korzennych * 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>		<p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Rzepa biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Pomarańcza 250g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>2 297</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>81,7</p> <p>Tłuszcz [g] 68,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 355,9</p> <p>w tym cukry [g] 78,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</p> <p>Sól [g] 7,1</p>
	Dieta Łatwo strawna	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salatka z warzyw korzennych * 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>		<p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pierogi z twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 2% tł. 100 ml (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>2 532,4</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>97,1</p> <p>Tłuszcz [g] 67,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 397,3</p> <p>w tym cukry [g] 116,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,8</p> <p>Sól [g] 6,1</p>
	Dieta Cukrzycowa	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salatka z warzyw korzennych * 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Brokułowa z ryżem pełnoziarnistym () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Rzepa biała 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Pomarańcza 250g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>1 816,4</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>71,7</p> <p>Tłuszcz [g] 52,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 277,1</p> <p>w tym cukry [g] 69</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,5</p> <p>Sól [g] 6,1</p>

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-12-12 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzanych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 141,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 308,5 w tym cukry [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 9,6
	Dieta lekostrawna	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 186,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 333 w tym cukry [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6,5
	Dieta Cukrzycowa	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzanych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Kasza gryczana 250 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 112,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 w tym cukry [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 9,2

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-13 środa	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Szynka w pętelce wp. wędzona, parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE, _</u>)		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Papryka konserwowa 50 g	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 638,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 372,2 w tym cukry [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 9,6
	Dieta Łatwo strawna	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE, _</u>) Szynka w pętelce wp. wędzona, parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE, _</u>)		Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL, _</u>) Pomidor 50 g	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 356,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 380,8 w tym cukry [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 6,9
	Dieta Cukrzycowa	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE, _</u>) Szynka w pętelce wp. wędzona, parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE, _</u>)	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ, _</u>)	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 156,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 293,9 w tym cukry [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 10,3

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-14 czwartek	Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 162,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 320,4 w tym cukry [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 7,6
	Dieta Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 389,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 364,8 w tym cukry [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,4
	Dieta Cukrzycowa	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 243,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,2 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 327,1 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 6,7

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-12-15 piątek	Dieta Podstawowa	<p>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>		<p>Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Rukola 10 g</p>		<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 272,9</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2</p> <p>Tłuszcz [g] 64,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 352 w tym cukry [g] 71,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</p> <p>Sól [g] 8,8</p>
	Dieta Łatwo strawna	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p>		<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 377,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6</p> <p>Tłuszcz [g] 60,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 373,1 w tym cukry [g] 81,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</p> <p>Sól [g] 6,6</p>
	Dieta Cukrzycowa	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	<p>Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 385,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,4</p> <p>Tłuszcz [g] 80,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 319,3 w tym cukry [g] 33,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</p> <p>Sól [g] 10,2</p>	

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-16 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Drobimietki parówki - produkt drobiowy drobno rozdrobniony, wędzono-parzony w osłonce niejadalnej 140 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL, _</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE, _</u>) Kakao/p 250 ml (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR, _</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 561,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 335,5 w tym cukry [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 13,8
	Dieta Łatwo strawna	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, _</u>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE, _</u>) Kakao/p 250 ml (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 w tym cukry [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 8,3
	Dieta Cukrzycowa	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, _</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR, _</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,5 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 w tym cukry [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 11

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-17 niedziela	Dieta Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Polewica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pasta warzywna* 50 g (SEL.)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>		<p>Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 486,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126</p> <p>Tłuszcz [g] 85,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 317,7</p> <p>w tym cukry [g] 59,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</p> <p>Sól [g] 8,5</p>
	Dieta Łatwostrawna	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Polewica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pasta warzywna* 50 g (SEL.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>		<p>Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 459</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,5</p> <p>Tłuszcz [g] 79</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 319,9</p> <p>w tym cukry [g] 57,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p> <p>Sól [g] 7,3</p>
	Dieta Cukrzycowa	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Polewica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pasta warzywna* 50 g (SEL.)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 413</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126</p> <p>Tłuszcz [g] 88,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 296,9</p> <p>w tym cukry [g] 37,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,9</p> <p>Sól [g] 8,9</p>