

JADŁOSPIS 13.02.2025r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-13 czwartek	Dieta Podstawowa-1		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Gulasz z mięsa wołowego (gotowany) 150 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasztet z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkami wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych [g] 70,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 3,5
	Dieta łatwostrawna -2		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Gulasz z mięsa wołowego (gotowany) - dieta 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkami wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasztet z królika 70 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 356,5 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6		Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Gulasz z mięsa wołowego (gotowany) 150 g (GLU) Kasza gryczana 250 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasztet z soczewicy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkami wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko* 1 szt

2025-02-14 piątek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Połowa pomarańczy 130 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 200 g Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Jajecznica 100 g (JAJ) Ogórek zielony 80 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 572,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Miód 1 szt Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa gotowane 200 g (SEL) Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet ziościwy - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 200 g Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL)	Wafle ryżowe naturalne 25 g	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Rukola 20 g Jajecznica 100 g (JAJ) Ogórek zielony 80 g Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g (MLE) Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 250 suma cukrów prostych [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 5,4

2025-02-15 sobota	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Serek kanapkowy 50 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 70 g (MLE)	Mandarynka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Twarożek z pomidorem 70 g (MLE)	Mandarynka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Papryka świeża 80 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ)	Mandarynka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 73,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 4,8

2025-02-16 niedziela	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Południca z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałatka makaronowo-warzywna 150 g (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet pieczony z indyka 100 g Cukinia gotowana 200 g Sos szpinakowy - dieta. 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU) Południca z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pomidor 90 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c. 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet pieczony z indyka 100 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)	Wafle ryżowe naturalne 25 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka makaronowo-warzywna (makaron pełnoziarnisty) 150 g (GLU) Południca z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Południca Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Margaryna 60% 5g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 5,1

2025-02-17 poniedziałek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Fasolka po bretońsku 500 g (GLU, GOR)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Kopytka gotowane na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus jabłkowy, gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE) Połędwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,8 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Kotleciki ziemniaczane (pieczone) 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 200 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Fasolka po bretońsku 500 g (GLU, GOR)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 585,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 391,8 suma cukrów prostych [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 6,2

2025-02-18 wtorek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pomidor 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola 20 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z marchwii 100 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,4	
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta warzywna 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE) Rukola 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Surówka z marchwii 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pasta z twarożku 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,8 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 5,5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Rukola 20 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z marchwii 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)

JADŁOSPIS 19.02.2025r.

2025-02-19 środa	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z zielonego groszku 70 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Bigos (gotowany) 400 g (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Chleb mieszany 60 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 057,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kalafior gotowany 200 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałatka z pomidorem, polana olejem 100 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pasta z zielonego groszku 70 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 200 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 084,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 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,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,
- MLEK b/Lak* - Mleko i pochodne bez laktozy,