

JADŁOSPIS 05.12.2024r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-05 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ)	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 40 g (GLU) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 106,8 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarożku 70 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata owocowa b/c 250 g Chleb graham 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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 40 g (GLU) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)

2024-12-06 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL)		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 Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Ogórek zielony 80 g Jajecznicza 100 g (JAJ)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 340,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 102 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 4,1
	Dieta tatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g 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 Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 359,3 suma cukrów prostych [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pomidor 90 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ)	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Ogórek zielony 80 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 891,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 263,6 suma cukrów prostych [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 4,9

2024-12-07 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pomidor z cebulką 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany 100 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE)		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Dyńa gotowana 200 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 159,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka, lisówka sucha drobiowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor z cebulką 100 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna 100 g Kalafior gotowany 100 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)		Herbata owocowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 80 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)	Jabłko* 1 szt

2024-12-08 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Rzepa biała 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 232,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorem 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 200 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 916,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Rzepa biała 80 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka Colesław 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)	Kisiel morelowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Sól [g] 7,3

2024-12-09 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Herbata owocowa z/c 250 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 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) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 175,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 8,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami-pszennymi 300 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych [g] 93,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pierogi żytnie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Jabłko* 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-12-10 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami* 500 g (GLU, MLE) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE)		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Fasolka po bretońsku* 500 g (GLU)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,9 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 378 suma cukrów prostych [g] 73,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat z ziołami i olejem 100 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)		Szpinak gotowany 200 g Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)		Herbata owocowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 50 g (SOJ)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami* 500 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kisiel morelowy b/c 150 g	Herbata owocowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Fasolka po bretońsku* 500 g (GLU)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 60 Sól [g] 5,4

2024-12-11 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Papryka świeża 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora 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) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta z zielonego groszku 70 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 510,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 321,9 suma cukrów prostych [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z marchwii 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 409,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Papryka świeża 80 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora 100 g (MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 70 g	Chleb graham 40 g (GLU) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 7,2

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,