

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-27 czwartek	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		Dynia gotowana 100 g Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet pożarski z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</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> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Brzoskwinia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2049,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 306,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Sól</b> [g] 4,9	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny - dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Dynia gotowana 200 g		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 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> )	Mus 100% cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1809,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 78,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 292,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,2 <b>Sól</b> [g] 4,8	
	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 Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Dynia gotowana 100 g	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 jarzynowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> )	Brzoskwinia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1909,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 293,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Sól</b> [g] 5	

2024-06-28 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 czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby (miruna) smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Grycikowa 500 g ( <b>SEL</b> )		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> ) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka świeża 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 2,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 30 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby miruna, podpiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku-dieta 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Grycikowa 500 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 4,3
	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 czarna ekspresowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 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> ) Pomidor 90 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby miruna, podpiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Grycikowa 500 g ( <b>SEL</b> )	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> ) Sałata zielona 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 3,9

2024-06-29 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> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Parówki z drobiem 70 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 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 Kotlet schabowy w cieście opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )		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> ) Sałata zielona 20 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Ogórek konserwowy 80 g	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml ( <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 Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,9
	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g ( <b>SEL</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <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> ) Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 303,6 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 6,1

2024-06-30 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 10 g Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )	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> ) Sałata zielona 20 g Sałatka papieska 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Szynka z liściem, szynka wpięprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 984,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31 <b>Sól</b> [g] 4,2	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Awanturka-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Sałatka wiosenna- dieta 100 g Połudwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb bułkowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 952,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,5 <b>Sól</b> [g] 5,2	
	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 Awanturka 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g	Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )	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> ) Sałata zielona 20 g Sałatka papieska 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Połudwica sopocka drobiowa, wędlna drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> )

JADŁOSPIS 1.07.2024 r.

2024-07-01 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> ) Ser gouda, dojrzewający 30 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 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Naleśniki z serem, posypane cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> )		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 ciecierzycy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</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 Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Paszтет z cukiinii 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 4,1
	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> ) Ser gouda, dojrzewający 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g ( <b>SOJ</b> )	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> )	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> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Paszтет z ciecierzycy 70 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Jabłko 1 szt

JADŁOSPIS 2.07.2024 r.

2024-07-02 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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <b>MLE, S02</b> )		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 makaronowa z warzywami 150 g ( <b>SOJ</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Ciasto drożdżowe z rabarbarem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 457,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,4 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - 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> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb bułkowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i siemienia Inianego 20 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 221,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2 <b>Sól</b> [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chrupki kukurydziane 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 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> ) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <b>MLE, S02</b> )	Kefir 1,5% 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 makaronowa z warzywami 150 g ( <b>SOJ</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i siemienia Inianego 20 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 363,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2 <b>Sól</b> [g] 6,3

2024-07-03 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> ) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )		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> ) Sałata zielona 10 g Kielbasa podhalańska pieczona z cebulą 100 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Ser kremowy topiony w trójkąciakach ze śmietanką. 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Paprykarz z ryby morszczuk - dieta 70 g ( <b>RYB</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Koperkowa z ziemniakami - dieta. 500 ml ( <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 Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Soczek-marchew, jabłko, banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,3
	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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g ( <b>RYB</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <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> ) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</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,