

**Jadłospis 19-25.02.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA**

19.02.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 50g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Papryka 80g Sałata 20g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200 g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 50g (MLE) Dżem 25g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200 g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Papryka 80g Sałata 20g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200 g
<b>II Śniadanie</b>			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, GOR, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ)
<b>Obiad</b>	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Makaron z sosem pomidorowym i mięsem 230g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jogurt owocowy Mlekovita 150g (MLE)	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Makaron z mięsem gotowanym i warzywami (SEL, GLU PSZ) 230g Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 1opak.-150g (MLE)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i mięsem 230g (GLU PSZ, może zawierać SOJ) Woda z cytryną 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)
<b>Podwieczorek</b>			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, GOR, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ)
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Sałata 20g Herbata czarna 200 g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g Pomidor 80g Sałata 20g Herbata czarna 200 g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 20g Herbata czarna 200 g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Mandarynka 1szt. 65g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 130g</b> <b>W: 316g</b> <b>Cukry o.: 60,33g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 31,78g</b> <b>Kcal: 2442</b> <b>Bł: 28,23g</b>	<b>B: 115g</b> <b>W: 296g</b> <b>Cukry o.: 77,11g</b> <b>T: 77g</b> <b>SFA: 34,01g</b> <b>Kcal: 2216</b> <b>Bł: 20,09g</b>	<b>B: 123g</b> <b>W: 310g</b> <b>Cukry o.: 78,3g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 34,41g</b> <b>Kcal: 2382</b> <b>Bł: 44,01g</b>

B - Białko, W - Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone, Kcal - Energia, Bł - Błonnik pokarmowy

20.02.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser topiony 20g (MLE) Ogórek 80g Sałata 20g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Twaróg naturalny półtłusty 50g (MLE) Miód 25g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200 g	Chleb razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 60g Papryka 60g Sałata 20g Serek naturalny 30g (MLE) Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200 g
<b>II Śniadanie</b>			Jogurt naturalny 150g (MLE)
<b>Obiad</b>	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Gołąbek w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1 szt. 65g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ) Gołąbek 220g (może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki 100g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Gołąbek w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Mandarynka 1 szt. 65g
<b>Podwieczorek</b>			Kanapka z wędliną drobiową i serkiem naturalnym 90g (MLE, SOJ, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać SEL, GOR)
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 80g Ogórek świeży 80g Sałata 20g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 250g (MLE)	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Kakao bez cukru 250g (MLE) Herbata czarna 200 g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 80g Ogórek świeży 80g Sałata 20g Kakao bez cukru 250g (MLE) Herbata czarna 200 g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 109g</b> <b>W: 294g</b> <b>Cukry o.: 62,81g</b> <b>T: 87g</b> <b>SFA: 38,37g</b> <b>Kcal: 2233</b> <b>Bł: 25,63g</b>	<b>B: 109g</b> <b>W: 297g</b> <b>Cukry o.: 81,63g</b> <b>T: 83g</b> <b>SFA: 35,15g</b> <b>Kcal: 2206</b> <b>Bł: 21,79g</b>	<b>B: 124g</b> <b>W: 284g</b> <b>Cukry o.: 66,22g</b> <b>T: 85g</b> <b>SFA: 36,7g</b> <b>Kcal: 2244</b> <b>Bł: 31,96g</b>

B - Białko, W – Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone, Kcal - Energia, Bł – Błonnik pokarmowy

21.02.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Paszтетowa ze szczypiorkiem 40g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80g Sałata 20g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB)	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Serek wiejski 150g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 60g Sałata 20g Papryka 60g Serek wiejski 150g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ, SEZ)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ) Kopytka 150g (GLU PSZ, JAJ) Gulasz wieprzowy 150g (SEL, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ) Kopytka 150g (GLU PSZ, JAJ) Gulasz drobiowy z cukinią 180g (SEL, GLU PSZ) Surówka z marchewki 150g (MLE) Kompot owocowy 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki 150g Gulasz drobiowy z cukinią 180g (SEL, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (MLE, JAJ, GOR) Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ, SEZ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g Sałata 20g Twarożek cynamonowy 50g (MLE) Miód 25g Kiwi 1szt 75g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Twarożek cynamonowy 70g (MLE) Miód 25g Kiwi 1szt 75g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Sałata 20g Twarożek cynamonowy 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Kiwi 1szt 75g Herbata czarna 200g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 122g</b> <b>W: 315g</b> <b>Cukry o.: 89,26g</b> <b>T: 83g</b> <b>SFA: 34,45g</b> <b>Kcal: 2347</b> <b>Bł: 28,75</b>	<b>B: 118g</b> <b>W: 259g</b> <b>Cukry o.: 81,27g</b> <b>T: 71g</b> <b>SFA: 27,64g</b> <b>Kcal: 2128</b> <b>Bł: 20,17g</b>	<b>B: 131g</b> <b>W: 300g</b> <b>Cukry o.: 64,38g</b> <b>T: 83g</b> <b>SFA: 39,96g</b> <b>Kcal: 2324</b> <b>Bł: 39,89g</b>

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone, Kcal - Energia, Bł – Błonnik pokarmowy

22.02.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 20g Papryka konserwowa 60g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Papryka konserwowa 60g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE, SEZ może zawierać JAJ, SOJ)
Obiad	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś po parysku 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchewki, jabłka i pora 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś pieczona z ziołami 120g Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś po parysku 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchewki, jabłka i pora 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Mus owocowy 200g
Podwieczorek			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEZ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Dżem 25g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Ogórek 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)	Chleb pszenny 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Dżem 25g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Budyń waniliowy 200g (MLE) Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Ogórek 80g Pomidor 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 124g W: 289g Cukry o.: 99,26g T: 88g SFA: 35,26g Kcal: 2272 Bł: 32,07g</b>	<b>B: 117g W: 301g Cukry o.: 99,37g T: 71g SFA: 32,01g Kcal: 2143 Bł: 24,25g</b>	<b>B: 132g W: 304g Cukry o.: 106,19g T: 82g SFA: 34,58g Kcal: 2351 Bł: 38,5g</b>

B - Białko, W - Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone, Kcal - Energia, Bł - Błonnik pokarmowy

23.02.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 20g Pomidor 80g Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Ogórek 80g Sałata 20g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ) Herbata czarna 200 g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym i wędliną drobiową 90g (MLE, SOJ, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300g (SEL, MLE) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 270g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jogurt owocowy 1szt. 150g (MLE)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300g (SEL, MLE) Makaron z twarogiem i owocami 250g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300g (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną i pieczarkami 270g (GLU PSZ) Woda z cytryną 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SOJ, SEZ może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek 60g Sałata 20g Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, GOL, MLE, SEL) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 20g Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, GOL, MLE, SEL) Twaróg naturalny 50g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 20g Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, GOL, MLE, SEL) Jabłko 1szt 170g Herbata czarna 200g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 109g</b> <b>W: 297g</b> <b>Cukry o.: 53,47g</b> <b>T: 81g</b> <b>SFA: 34,89g</b> <b>Kcal: 2216</b> <b>Bł: 28,84g</b>	<b>B: 108g</b> <b>W: 292g</b> <b>Cukry o.: 79,71</b> <b>T: 73g</b> <b>SFA: 33,52g</b> <b>Kcal: 2129</b> <b>Bł: 18,4g</b>	<b>B: 118g</b> <b>W: 330g</b> <b>Cukry o.: 75,89g</b> <b>T: 85g</b> <b>SFA: 37,59g</b> <b>Kcal: 2385</b> <b>Bł: 46,65g</b>

B - Białko, W - Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone, Kcal - Energia, Bł – Błonnik pokarmowy

24.02.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (SOJ, MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa wiejska z zacierką 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony wieprzowy 120g (JAJ, GLU PSZ) Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa jarzynowa z makaronem „zacierka” 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z masłem 160g (MLE) Pulpet drobiowy gotowany 130g (JAJ, GLU PSZ) Buraczki na ciepło 100g Fasolka szparagowa zielona 100g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa wiejska z zacierką 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 100g Kotlet mielony drobiowy pieczony (JAJ, GLU PSZ) 120g Buraczki z cebulą 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (SOJ, MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałata 20g Ogórek 80g Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pasta z makreli 50g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Pasta jajeczna z tuńczykiem z wody 70g (JAJ, MLE, RYB) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Ogórek 80g Papryka konserwowa 80g Pasta jajeczna z tuńczykiem z wody 70g (JAJ, MLE, RYB) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 109g</b> <b>W: 299g</b> <b>Cukry o.: 99,66g</b> <b>T: 88g</b> <b>SFA: 35,69g</b> <b>Kcal: 2264</b> <b>Bł: 32,95g</b>	<b>B: 120g</b> <b>W: 300g</b> <b>Cukry o.: 100,44g</b> <b>T: 76g</b> <b>SFA: 34,56g</b> <b>Kcal: 2218</b> <b>Bł: 27,42g</b>	<b>B: 132g</b> <b>W: 300g</b> <b>Cukry o.: 73,19g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 37,08g</b> <b>Kcal: 2359</b> <b>Bł: 35,47g</b>

B -Białko, W -Węglowodany, Cukry o. -Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA -Kwasy tłuszczowe nasycone, Kcal -Energia, Bł –Błonnik pokarmowy

25.02.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb pszenny 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 20g Pomidor 80g Jajecznica 100g (JAJ) Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Sałata 20g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Jajecznica 100g (JAJ) Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Jogurt naturalny 150g (MLE)
Obiad	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ) Kotlet schabowy 120g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot owocowy 250g	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ) Schab pieczony w sosie jasnym 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Bukiet warzyw na ciepło 150g Jabłko pieczone 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300g (GLU PSZ) Schab pieczony w sosie jasnym 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej (MLE) 170g Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, może zawierać JAJ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g Pomidor 80g Kiełbaska drobiowa na ciepło 60g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Kiełbaska drobiowa na ciepło 60g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Sałata 20g Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Ogórek kiszony 80g Kiełbaska drobiowa na ciepło 60g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 128g</b> <b>W: 276g</b> <b>Cukry o.: 44,91g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 35g</b> <b>Kcal: 2385</b> <b>Bł: 26,97g</b>	<b>B: 107g</b> <b>W: 278g</b> <b>Cukry o.: 73,72g</b> <b>T: 75g</b> <b>SFA: 31,69g</b> <b>Kcal: 2196</b> <b>Bł: 26,01g</b>	<b>B: 134g</b> <b>W: 274g</b> <b>Cukry o.: 48,95g</b> <b>T: 83g</b> <b>SFA: 35,07g</b> <b>Kcal: 2339</b> <b>Bł: 34,09g</b>

B - Białko, W - Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone, Kcal - Energia, Bł – Błonnik pokarmowy

**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszeniczny

GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni

GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany

GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny

MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy

SKO - skorupiaki i pochodne

JAJ - jaja i pochodne

RYB - ryby i pochodne

OZI - orzeszki ziemne i pochodne

SOJ - soja i pochodne

MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą

ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL - seler i pochodne

GOR - gorczyca i produkty pochodne

SEZ - nasiona sezamu i pochodne

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny

ŁUB - łubin i produkty pochodne

MCK - mięczaki i pochodne