

**Jadłospis 26.02-03.03.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA**

26.02.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek 80g Sałata 20g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Pomidor 80g Sałata 20g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Ogórek 80g Sałata 20g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa neapolitańska 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Kasza pęczak 100g (GLU PSZ, może zawierać GOR) Gulasz wieprzowy z ogórkiem konserwowym i marchewką 160g (GLU PSZ, SEL) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Kasza jaglana 120g (może zawierać GLU PSZ) Gulasz drobiowy z marchewką 160g (mięso gotowane) (SEL) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1opak. (MLE) Kompot owocowy 250g	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Kasza pęczak 100g (GLU PSZ, może zawierać GOR) Gulasz drobiowy z ogórkiem konserwowym i marchewką 160g (GLU PSZ, SEL) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Sałata 20g Ogórek 60g Papryka 60g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ser żółty 20g (MLE) Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80g Sałata 20g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Sałata 20g Ogórek 60g Papryka 60g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 125g</b> <b>W: 321g</b> <b>Cukry o.: 75,98g</b> <b>T: 84g</b> <b>SFA: 36,04g</b> <b>Kcal: 2390</b> <b>Bł: 50,89g</b>	<b>B: 114g</b> <b>W: 288g</b> <b>Cukry o.: 72,05g</b> <b>T: 78g</b> <b>SFA: 35g</b> <b>Kcal: 2211</b> <b>Bł: 31,11g</b>	<b>B: 135g</b> <b>W: 324g</b> <b>Cukry o.: 77,64g</b> <b>T: 79g</b> <b>SFA: 34,61g</b> <b>Kcal: 2404</b> <b>Bł: 55,42g</b>

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

27.02.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g Herbata 200g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ)	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g Herbata 200g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 60g Papryka 60g Sałata 20g Herbata 200g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa szczawiowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Gołąbek bez zawijania ( z sosem pomidorowym) 200g (GLU PSZ, MLE, JAJ ) Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g	Zupa szczawiowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pulpet drobiowy z ryżem w sosie pomidorowym 180g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki 150g Kompot owocowy 250g	Zupa szczawiowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Gołąbek bez zawijania ( z sosem pomidorowym) 200g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraczki z cebulą 150g Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Ogórek 80g Sałata 20g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Miód 25g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Sałata 20g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Ogórek 60g Papryka 60g Sałata 20g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 123g</b> <b>W: 264g</b> <b>Cukry o.: 65,45g</b> <b>T: 83g</b> <b>SFA: 39,12g</b> <b>Kcal: 2221</b> <b>Bł: 17,37g</b>	<b>B: 118g</b> <b>W: 283g</b> <b>Cukry o.: 60,05g</b> <b>T: 75g</b> <b>SFA: 28,19g</b> <b>Kcal: 2104</b> <b>Bł: 21,73g</b>	<b>B: 136g</b> <b>W: 276g</b> <b>Cukry o.: 60,67g</b> <b>T: 78g</b> <b>SFA: 24,49g</b> <b>Kcal: 2177</b> <b>Bł: 35,19g</b>

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

28.02.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Salami wieprzowe 40g (GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata 20g Papryka konserwowa 60g Ogórek 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU PSZ, SOJ) 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) Sałata 20g Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Papryka konserwowa 60g Ogórek 80g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Obiad	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 250g (SEL, GLU PSZ) Ryż biały 170g (może zawierać GLU PSZ) Kompot owocowy 250g	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka z warzywami 170g (SEL, MLE) Ryż biały 150g (może zawierać GLU PSZ) Kompot owocowy 250g	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 250g (SEL, GLU PSZ) Ryż brązowy 170g (może zawierać GLU PSZ) Woda z cytryną 250g
Podwieczerek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem 25g Racuch 1szt 60g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g 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) Sałata 20g Pomidor 80g Dżem 25g Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 100g (MLE, może zawierać GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Mus owocowy 200g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 109g</b> <b>W: 320g</b> <b>Cukry o.: 60,37g</b> <b>T: 70g</b> <b>SFA: 28,88g</b> <b>Kcal: 2430</b> <b>Bł: 30,86g</b>	<b>B: 101g</b> <b>W: 2911g</b> <b>Cukry o.: 58,72g</b> <b>T: 66g</b> <b>SFA: 27,69g</b> <b>Kcal: 2061</b> <b>Bł: 24,28g</b>	<b>B: 120g</b> <b>W: 344g</b> <b>Cukry o.: 65,89g</b> <b>T: 78g</b> <b>SFA: 32,9g</b> <b>Kcal: 2344</b> <b>Bł: 39,24g</b>

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

29.02.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 20g Pomidor 60g Ogórek kiszony 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 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 1szt 50g (JAJ) Sałata 20g Pomidor 80g 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, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 1szt 50g (JAJ) Sałata 20g Pomidor 60g Ogórek kiszony 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, SOJ może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa węgierska 300g (SEL) Ziemniaki 150g Pulpet w sosie koperkowym 150g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i pora 160g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa jarzynowa z mięsem 300g (SEL) Ziemniaki 150g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 150g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa jarzynowa z mięsem 300g (SEL) Ziemniaki 150g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 150g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i pora 160g (MLE) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
Podwieczerek			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Ogórek 60g Papryka 60g Sałata 20g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pomidor 80g Sałata 20g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Budyń waniliowy na mleku 2% 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 60g Papryka 60g Sałata 20g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 127g</b> <b>W: 277g</b> <b>Cukry o.: 73,29g</b> <b>T: 85g</b> <b>SFA: 35,61g</b> <b>Kcal: 2245</b> <b>Bł: 32,68g</b>	<b>B: 120g</b> <b>W: 264g</b> <b>Cukry o.: 67,92g</b> <b>T: 75g</b> <b>SFA: 31,72g</b> <b>Kcal: 2070</b> <b>Bł: 22,49g</b>	<b>B: 131g</b> <b>W: 292g</b> <b>Cukry o.: 66,83g</b> <b>T: 82g</b> <b>SFA: 34,74g</b> <b>Kcal: 2281</b> <b>Bł: 37,59g</b>

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

01.03.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Papryka 80g Sałata 20g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Sałata 20g Serek wiejski 150g (MLE) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Papryka 80g Sałata 20g Pomidor z mozzarellą 100g (sałatka) (MLE) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Obiad	Zupa grochowa 300g (SEL, SOJ, może zawierać GLU PSZ, OZI, ORZ, SEZ, GOR) Ryba smażona (z cebulką) 170g (RYB, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt. 240g	Zupa jarzynowa z klopsikami drobiowymi i koperkiem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ) Ryba pieczona 140g (RYB) Ziemniaki z masłem 160g (MLE) Brokuły i marchew na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt. 240g	Zupa jarzynowa z klopsikami drobiowymi i koperkiem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ) Ryba pieczona 140g (RYB, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Pomarańcza 1szt. 240g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Twarożek z rzodkiewką 50g (MLE) Kiełbaska drobiowa cienka (na ciepło) 50g (1szt.) (SEL, GOR, SOJ, MLE, może zawierać GLU PSZ) Sałata 20g Pomidor 80g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 20g Pomidor 80g Płatki jaglane na mleku, z bananem 150g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEZ, ORZ) Miód 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 20g Pomidor 80g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Jabłko 1szt 170g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 129g</b> <b>W: 272g</b> <b>Cukry o.: 67,97g</b> <b>T: 87g</b> <b>SFA: 34,23g</b> <b>Kcal: 2232</b> <b>Bł: 44,16g</b>	<b>B: 120g</b> <b>W: 272g</b> <b>Cukry o.: 103,6g</b> <b>T: 74g</b> <b>SFA: 35,06g</b> <b>Kcal: 2114</b> <b>Bł: 30,28g</b>	<b>B: 131g</b> <b>W: 316g</b> <b>Cukry o.: 93,07g</b> <b>T: 83g</b> <b>SFA: 35,14g</b> <b>Kcal: 2426</b> <b>Bł: 48,37g</b>

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



02.03.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Sałata 20g Ogórek 80g Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Miód 25g Twarożek z brzoskwinią 50g (MLE) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Sałata 20g Dżem 25g Twarożek z brzoskwinią 50g (MLE) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Sałata 20g Ogórek 80g Twarożek z brzoskwinią 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa pejszanka 300g (SEL) Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym 170g (GLU PSZ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty 130g (z olejem) Kompot owocowy 250g Banan 1szt. 140g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus 100g (GLU PSZ) Schab pieczony 130g Sałata z jogurtem naturalnym 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko pieczone 1szt 170g	Zupa pejszanka 300g (SEL) Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym 170g (GLU PSZ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty 130g (z olejem) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Ser żółty 20g (MLE) Sałata 20g Pomidor 80g Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 1szt 80g (MLE, JAJ, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt 50g (JAJ) Pasta mięsna drobiowa 70g (SEL, GOR) Budyń waniliowy na mleku 2% (MLE) 200g Sałata 20g Pomidor 80g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pasta mięsna drobiowa 70g (SEL, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Papryka 80g Mus owocowy 200g 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: 320g</b> <b>Cukry o.: 104,01g</b> <b>T: 84g</b> <b>SFA: 34,17g</b> <b>Kcal: 2401</b> <b>Bł: 39,38g</b>	<b>B: 128g</b> <b>W: 273g</b> <b>Cukry o.: 71,71g</b> <b>T: 70g</b> <b>SFA: 30,15g</b> <b>Kcal: 2102</b> <b>Bł: 22,50g</b>	<b>B: 139g</b> <b>W: 303g</b> <b>Cukry o.: 83,9g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 36,56g</b> <b>Kcal: 2366</b> <b>Bł: 41,02g</b>

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

03.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb pszenny 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Ogórek 80g Papryka 80g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, 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 na miękko 1szt. 50g (JAJ) Sałata 20g Pomidor 80g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 20g Ogórek 80g Papryka 80g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Obiad	Barszcz ukraiński 300g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Podudzie z kurczaka pieczone 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Barszcz czerwony zabieleny 300g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Podudzie z kurczaka (bez skóry) pieczone 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Barszcz czerwony zabieleny 300g (MLE, SEL) Podudzie z kurczaka (bez skóry) pieczone 150g Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (MLE) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
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 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pasta z makreli wędzonej 50g (JAJ, MLE, GOR) Sałata 20g Pomidor 80g Papryka 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)	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) Sałata 20g Pomidor 80g Pasta z tuńczykiem 70g (JAJ, MLE) Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pasta z tuńczykiem 70g (JAJ, MLE) Sałata 20g Pomidor 80g Papryka 80g Kakao bez cukru 200g (MLE) 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: 279g</b> <b>Cukry o.: 80,01g</b> <b>T: 87g</b> <b>SFA: 32,89g</b> <b>Kcal: 2210</b> <b>Bł: 42,99g</b>	<b>B: 117g</b> <b>W: 255g</b> <b>Cukry o.: 94,75g</b> <b>T: 74g</b> <b>SFA: 31,69g</b> <b>Kcal: 2036</b> <b>Bł: 28,34g</b>	<b>B: 120g</b> <b>W: 250g</b> <b>Cukry o.: 72,47g</b> <b>T: 87g</b> <b>SFA: 37,48g</b> <b>Kcal: 2196</b> <b>Bł: 39,03g</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 pszenny
- 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