

Jadłospis 01-07.04.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

01.04.2024	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 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Papryka 80g Pomidor 80g Sałata 10g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ) Herbata czarna 200g Kawa zbożowa 200g (MLE)	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Dżem 25g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Jajecznica na parze (MLE) Herbata czarna 200g Kawa zbożowa 200g (MLE)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Papryka 80g Pomidor 80g Sałata 10g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ) Herbata czarna 200g Kawa zbożowa 200g (MLE)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, GOR, SEZ, może zawierać JAJ,SOJ)
Obiad	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Udko pieczone 150g Mizeria 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Udko (bez skóry) pieczone 150g Marchewka z groszkiem 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Udko pieczone 150g Mizeria 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, GOR, SEZ, może zawierać JAJ,SOJ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty wędzony 40g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Jogurt owocowy 150g (MLE) 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) Serek naturalny 30g (MLE) Miód 25g Jogurt owocowy 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Serek naturalny 30g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Jogurt naturalny 150g (MLE) Mandarynka 1szt. 65g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 112g W: 290g Cukry o.: 77,44g T: 88g SFA: 33,28g Kcal: 2380 Bł: 35,51g	B: 109g W: 287g Cukry o.: 100,71g T: 69g SFA: 31,23g Kcal: 2095 Bł: 31,76g	B: 113g W: 291g Cukry o.: 85,08g T: 85g SFA: 34,99g Kcal: 2349 Bł: 41,63g

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

02.04.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser topiony 20g (MLE) Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) 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 10g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g	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 10g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Jogurt naturalny 150g (MLE)
Obiad	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Kotlet pożarski - smażony 130g (JAJ, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Surówka z marchewki, jabłka i pora 150g (MLE) Kompot owocowy 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ) Kotlet pożarski - pieczony 130g (JAJ, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Kompot owocowy 250g	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Kotlet pożarski - pieczony 130g (JAJ, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Surówka z marchewki, jabłka i pora 150g (MLE) Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową i serkiem naturalnym 90g (MLE, SOJ, 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 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Serek naturalny 30g (MLE) Jabłko 1szt. 170g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Serek naturalny 30g (MLE) Jabłko 1szt. 170g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka konserwowa 80g Sałata 10g Jabłko 1szt. 170g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 130g W: 281g Cukry o.: 78,50g T: 85g SFA: 34,87g Kcal: 2262 Bł: 35,35g	B: 110g W: 247g Cukry o.: 72,86g T: 67g SFA: 27,98g Kcal: 2103 Bł: 34,14g	B: 130g W: 277g Cukry o.: 70,25g T: 83g SFA: 35,32g Kcal: 2223 Bł: 36,11g

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

03.04.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Paszтетowa ze szczypiorkiem 40g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ)	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 10g Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Serek wiejski 150g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ, SEZ)
Obiad	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Makaron z sosem bolognese i warzywami 260g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Makaron z kurczakiem i warzywami (włoszczyzna) w sosie pomidorowym 260g (SEL, GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami, w sosie pomidorowym 260g (GLU PSZ, SEL) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
Podwieczorek			Kanapka z serkiem naturalnym i 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 10g Twarożek cynamonowy 50g (MLE) Miód 25g 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 10g Twarożek cynamonowy 50g (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) Ogórek 80g Sałata 10g Twarożek cynamonowy 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 124g W: 306g Cukry o.: 86,51g T: 86g SFA: 32,06g Kcal: 2322 Bł: 26,36g	B: 116g W: 277g Cukry o.: 84,31g T: 71g SFA: 27,18g Kcal: 2046 Bł: 19,96	B: 129g W: 308g Cukry o.: 77,81g T: 81g SFA: 32,82g Kcal: 2367 Bł: 35,76g

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

04.04.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (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 10g Pasta z makreli 50g (JAJ, MLE, RYB) 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 10g Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem 50g (MLE, RYB) 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 Rzodkiewka 80g Sałata 10g Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem 50g (MLE, RYB) 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 wiejska z zacierką 300g (SEL, GLU PSZ) Kopytka 150g (GLU PSZ) Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g (SEL, GLU PSZ, MLE) Mix warzyw na ciepło (brokuły, marchew, kalafior) 100g Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt. 130g	Zupa marchewkowa z ryżem 300g (SEL, może zawierać GLU PSZ) Kopytka 150g (JAJ, GLU PSZ) Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem 190g (GLU PSZ, MLE) Mix warzyw na ciepło (brokuły, marchew, kalafior) 100g Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g	Zupa wiejska z zacierką 300g (SEL, GLU PSZ) Ryż brązowy 150g (może zawierać GLU PSZ) Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g (SEL, GLU PSZ, MLE) Mix warzyw na ciepło (brokuły, marchew, kalafior) 100g Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt. 130g
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 Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Ogórek 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Dżem 25g Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 200g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Kakao bez cukru 200g (MLE)	Chleb razowy 70g (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 10g Ogórek 80g Herbata czarna 200g Grejpfrut 0,5 szt. 130g Kakao bez cukru 200g (MLE)
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 129g W: 297g Cukry o.: 77,08g T: 80g SFA: 30,57g Kcal: 2240 Bł: 29,92g	B: 113g W: 292g Cukry o.: 114,32g T: 66g SFA: 28,9g Kcal: 2052 Bł: 20,92g	B: 130g W: 326g Cukry o.: 69,65g T: 79g SFA: 32,60g Kcal: 2364 Bł: 35,06g

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

05.04.2024r	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 10g Ogórek 80g Papryka 80g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Serek wiejski 150g (MLE) Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym i wędliną drobiową 90g (MLE, SOJ, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Ryba smażona (miruna) 150g (GLU PSZ, RYB) Ziemniaki 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Jabłko 1szt 170g	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Ryba pieczona (miruna) 140g (RYB) Ziemniaki z masłem 155g (MLE) Marchew mini na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Ryba pieczona (miruna) 140g (RYB) Ziemniaki 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
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 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Serek homogenizowany waniliowy 150g (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) Pomidor 80g Sałata 10g Twaróg naturalny 50g (MLE) Miód 25g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Mandarynka 1szt 65g Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 129g W: 289g Cukry o.: 83,93g T: 83g SFA: 33,08g Kcal: 2286 Bł: 31,73g	B: 105g W: 280g Cukry o.: 94,15g T: 69g SFA: 27,87g Kcal: 2120 Bł: 25,83g	B: 131g W: 272g Cukry o.: 77,61g T: 87g SFA: 37,83g Kcal: 2241 Bł: 38,24g

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

06.04.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Miód 25g Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g 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) Bułka grahamka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g 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 fasolowa 300g (SEL, SOJ, GOR) Ziemniaki 150g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot owocowy 250g Banan 1szt. 120g	Zupa marchewkowa z ryżem 300g (SEL, może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki 150g Roladka ze schabu ze szpinakiem (gotowana) 130g Sałata z jogurtem naturalnym 130g (MLE) Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g	Zupa fasolowa 300g (SEL, SOJ, GOR) Ziemniaki 100g Gołąbek (z brązowym ryżem) w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ) Woda z cytryną 250g Pomarańcza 1szt. 240g
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 10g Ogórek 80g Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Parówka cienka wieprzowa 1szt. 50g (SEL, GOR, może zawierać GLU PSZ) Jajko na twardo 1szt 50g (JAJ) Herbata czarna 200g	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) Ser żółty 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Twarożek z koperkiem 50g (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 10g Ogórek 80g Papryka konserwowa 80g Jajko na twardo 1szt 50g (JAJ) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 118g W: 316g Cukry o.: 76,14g T: 85g SFA: 32,91g Kcal: 2357 Bł: 31,29g	B: 112g W: 286g Cukry o.: 70,5g T: 72g SFA: 32,17g Kcal: 2100 Bł: 23,65g	B: 130g W: 356g Cukry o.: 71,38g T: 82g SFA: 32,04g Kcal: 2452 Bł: 45,80g

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

07.04.2024r	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) Serek topiony 20g (MLE) Sałata 10g 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 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Sałata 10g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g 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, SEL) Kotlet schabowy 120g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 150g Surówka z selera 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ) Udko pieczone (bez skóry) 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Brokuły na ciepło 150g Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300g (GLU PSZ) Schab pieczony w sosie jasnym 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Surówka z selera 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt. 130g
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) Ogórek kiszony 80g Sałata 10g Pomidor 80g Sałatka makaronowa z szynką 100g (GLU PSZ, SEL GOR, JAJ, MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Makaron z twarogiem 100g (GLU PSZ, MLE) Miód 25g Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Ogórek kiszony 80g Sałatka makaronowa (makaron pełnoziarnisty) z szynką 100g (GLU PSZ, SEL GOR, JAJ, MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 120g W: 320g Cukry o.: 60,53g T: 82g SFA: 35,53g Kcal: 2419 Bł: 32,50g	B: 107g W: 302g Cukry o.: 77,18g T: 67g SFA: 31,19g Kcal: 2212 Bł: 25,47g	B: 126g W: 291g Cukry o.: 58,26g T: 78g SFA: 24,47g Kcal: 2336 Bł: 34,89g

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