

Jadłospis 11-17.03.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

11.03.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 50g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Papryka 80g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g	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 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g	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 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, GOR, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ)
Obiad	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 150g (MLE)	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Makaron z mięsem gotowanym i warzywami (SEL, GLU PSZ) 230g Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 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)
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, GOR, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Jabłko 1szt 170g	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) Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Jabłko 1szt 170g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Jabłko 1szt 170g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 126g W: 326g Cukry o.: 76,23g T: 84g SFA: 31,23g Kcal: 2440 Bł: 31,41g	B: 110g W: 299g Cukry o.: 92,74g T: 75g SFA: 33,43g Kcal: 2177 Bł: 22,96g	B: 127g W: 310g Cukry o.: 78,23g T: 84g SFA: 36,83g Kcal: 2386 Bł: 43,28g

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

12.03.2024	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) Ser topiony 20g (MLE) Ogórek 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) Miód 25g 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 Serek naturalny 30g (MLE) 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 mielony wieprzowy 120g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa zielona 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ) Pulpet drobiowy gotowany 130g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa zielona 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Kotlet mielony drobiowy pieczony (JAJ, GLU PSZ) 120g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa zielona 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
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 Sałatka ryżowa (ryż brązowy) z tuńczykiem i ogórkiem 100g (JAJ, GOR, RYB, może zawierać GLU PSZ) 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 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Sałatka ryżowa (ryż biały) z tuńczykiem (z wody) i jogurtem 100g (RYB, MLE, może zawierać GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Sałatka ryżowa (ryż brązowy) z tuńczykiem i ogórkiem 100g (JAJ, GOR, RYB, może zawierać GLU PSZ) Pomidor 60g Papryka czerwona 60g Sałata 10g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 112g W: 284g Cukry o.: 63,39g T: 83g SFA: 38,37g Kcal: 2175 Bł: 32,54g	B: 122g W: 285g Cukry o.: 89,63g T: 67g SFA: 35,15g Kcal: 2054 Bł: 27,11g	B: 131g W: 274g Cukry o.: 67,03g T: 73 SFA: 30,68g Kcal: 2177 Bł: 34,87g

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

13.03.2024	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 makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ)	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 Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Serek wiejski 150g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 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 10g Papryka 80g Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ, SEZ)
Obiad	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś po parysku 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki z masłem 150g Pierś pieczona z ziołami 130g Surówka z marchewki 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś po parysku 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (MLE, JAJ, GOR) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
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 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: 131g W: 273g Cukry o.: 90,23g T: 87g SFA: 34,56g Kcal: 2220 Bł: 30,26g	B: 120g W: 255g Cukry o.: 89,93 T: 76g SFA: 32,01g Kcal: 2022 Bł: 22,34g	B: 130g W: 279g Cukry o.: 74,12g T: 84g SFA: 34,47g Kcal: 2256 Bł: 36,61g

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

14.03.2024	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 10g 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 10g 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 10g Papryka konserwowa 60g Serek naturalny 30g (MLE) 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 pomidorowa z makaronem "nitki" 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Kopytka 150g (JAJ, GLU PSZ) Gulasz wieprzowy 150g (SEL, GLU PSZ) Surówka z marchewki, jabłka i pora 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g	Zupa pomidorowa z makaronem "nitki" 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Kopytka 150g (JAJ, GLU PSZ) Gulasz drobiowy z cukinią 150g (SEL, GLU PSZ) Marchew mini na ciepło 100g Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g	Zupa pomidorowa z makaronem "nitki" 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Gulasz drobiowy z cukinią 150g (SEL, GLU PSZ) Surówka z marchewki, jabłka i pora 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Mus owocowy 200g
Podwieczorek			Kanapka z serem 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 10g Ogórek 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) Dżem 25g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g 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 10g Ogórek 80g Pomidor 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 114g W: 328g Cukry o.: 95,25g T: 79g SFA: 34,94g Kcal: 2347 Bł: 28,56g	B: 111g W: 299g Cukry o.: 106,54g T: 71g SFA: 28,59g Kcal: 2110 Bł: 21,55g	B: 127g W: 318g Cukry o.: 79,88g T: 82g SFA: 34,58g Kcal: 2352 Bł: 37,46g

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

15.03.2024r	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 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 10g 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 Papryka 80g Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ) 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) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 280g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jogurt owocowy 1szt. 150g (MLE)	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Makaron z twarogiem i owocami 250g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa 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) Pomidor 80g Sałata 10g Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, GOL, MLE, SEL) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 70g (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 Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, GOL, MLE, SEL) Twaróg naturalny 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) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, GOL, MLE, SEL) Jabłko 1szt 170g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 110g W: 303g Cukry o.: 53,47g T: 81g SFA: 34,92g Kcal: 2245 Bł: 30,76g	B: 105g W: 300g Cukry o.: 83,34g T: 75g SFA: 33,97g Kcal: 2159 Bł: 20,15g	B: 114g W: 319g Cukry o.: 77,55g T: 84g SFA: 37,35g Kcal: 2319 Bł: 46,01g

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

16.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata 200g Mandarynka 1szt 65g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Chleb pszenny 50g (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 wiejska z zacierką 300g (SEL, GLU PSZ) 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 wiejska z zacierką 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Gołąbek (z brązowym ryżem) w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ) Woda z cytryną 250g Mandarynka 1szt 65g
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) 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 10g 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 10g Ogórek 80g Papryka konserwowa 80g Pasta jajeczna z tuńczykiem z wody 70g (JAJ, MLE, RYB) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 110g W: 326g Cukry o.: 80,27g T: 82g SFA: 35,69g Kcal: 2307 Bł: 27,01g	B: 114g W: 286g Cukry o.: 87,85g T: 70g SFA: 30,85g Kcal: 2064 Bł: 23,72g	B: 123g W: 330g Cukry o.: 67,97g T: 82g SFA: 34,14g Kcal: 2403 Bł: 33,31g

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

17.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb pszenny 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, 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 80g (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) 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) Kotlet schabowy 120g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 100g Surówka z selera 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt. 130g	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ) Udko (bez skóry) gotowane w sosie jasnym 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Brokuły 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 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) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony 80g Sałata 10g 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 10g Pomidor 80g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Ogórek kiszony 80g Kiełbaska drobiowa na ciepło 1szt. 60g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 129g W: 227g Cukry o.: 56,44g T: 87g SFA: 35,52g Kcal: 2333 Bł: 27,93g	B: 112g W: 255g Cukry o.: 73,72g T: 72g SFA: 30,01g Kcal: 2096 Bł: 24,49g	B: 132g W: 262g Cukry o.: 48,95g T: 87g SFA: 38,54g Kcal: 2325 Bł: 33,39g

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