

**Jadłospis 18-24.03.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA**

18.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzykowa
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 10g 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 10g 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 10g 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 160g (GLU PSZ, SEL) Ogórek konserwowy 1szt. 80g 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) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Kasza pęczak 100g (GLU PSZ, może zawierać GOR) Gulasz drobiowy 160g (GLU PSZ, SEL) Ogórek konserwowy 1szt. 80g 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 35g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek 60g Papryka 60g Herbata czarna 200g Jogurt owocowy 150g (MLE)	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 Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek 60g Papryka 60g Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzykowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 123g</b> <b>W: 325g</b> <b>Cukry o.: 74,11g</b> <b>T: 85g</b> <b>SFA: 37,76g</b> <b>Kcal: 2401</b> <b>Bł: 50,89g</b>	<b>B: 114g</b> <b>W: 299g</b> <b>Cukry o.: 89,52g</b> <b>T: 70g</b> <b>SFA: 29,9g</b> <b>Kcal: 2226</b> <b>Bł: 34,97g</b>	<b>B: 131g</b> <b>W: 316g</b> <b>Cukry o.: 67,59g</b> <b>T: 79g</b> <b>SFA: 33,75g</b> <b>Kcal: 2334</b> <b>Bł: 55,53g</b>

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

19.03.2024	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) Majonez 15g (JAJ, GOR) Szcypiorek 3g Pomidor 80g 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 50g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Parówka wysokogatunkowa z indyka na ciepło 40g 1szt (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80g 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) Szcypiorek 3g Pomidor 60g Papryka 60g 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 w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g	Zupa szczawiowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pulpet drobiowy z ryżem w sosie pomidorowym 180g (GLU PSZ, JAJ) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa szczawiowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt 130g
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 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Ogórek 80g Sałata 10g 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 10g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Ogórek 60g Papryka 60g Sałata 10g 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: 119g</b> <b>W: 282g</b> <b>Cukry o.: 68,28g</b> <b>T: 84g</b> <b>SFA: 29,69g</b> <b>Kcal: 2191</b> <b>Bł: 26,86g</b>	<b>B: 119g</b> <b>W: 292g</b> <b>Cukry o.: 84,09g</b> <b>T: 78g</b> <b>SFA: 29,28g</b> <b>Kcal: 2173</b> <b>Bł: 21,6g</b>	<b>B: 128g</b> <b>W: 278g</b> <b>Cukry o.: 62,03g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 33,87g</b> <b>Kcal: 2223</b> <b>Bł: 32,86g</b>

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

20.03.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Salami wieprzowe 40g (GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata 10g 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 10g Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) 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 10g Papryka konserwowa 60g Ogórek 80g Serek naturalny 30g (MLE) 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 węgierska 300g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 220g (SEL, GLU PSZ) Ryż biały 140g (może zawierać GLU PSZ) Surówka z czerwonej kapusty 100g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 1szt. 65g Kompot owocowy 250g	Zupa jarzynowa z mięsem 300g (SEL) Potrawka z kurczaka z warzywami 170g (SEL, MLE) Ryż biały 120g (może zawierać GLU PSZ) Marchew mini (na ciepło) 100g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g	Zupa jarzynowa z mięsem 300g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 220g (SEL, GLU PSZ) Ryż brązowy 140g (może zawierać GLU PSZ) Mandarynka 1szt. 65g Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 25g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Dżem 25g Racuch 1szt 60g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g 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 10g Pomidor 60g Papryka 60g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Mus owocowy 200g 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: 109g</b> <b>W: 320g</b> <b>Cukry o.: 81,55g</b> <b>T: 77g</b> <b>SFA: 30,40g</b> <b>Kcal: 2347</b> <b>Bł: 23,04g</b>	<b>B: 108g</b> <b>W: 321g</b> <b>Cukry o.: 72,74g</b> <b>T: 71g</b> <b>SFA: 28,9g</b> <b>Kcal: 2235</b> <b>Bł: 17,15g</b>	<b>B: 118g</b> <b>W: 322g</b> <b>Cukry o.: 76,07g</b> <b>T: 85g</b> <b>SFA: 34,75g</b> <b>Kcal: 2400</b> <b>Bł: 33,94g</b>

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

21.03.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g Pomidor 80g Ogórek kiszony 70g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)	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) Jajko na twardo 1szt 50g (JAJ) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 200g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) 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 10g 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 ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym 170g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej (z czosnkiem) 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Bitka schabowa (gotowana) w sosie jasnym 160g Surówka z marchewki i jabłka 80g (MLE) Bukiet warzyw na ciepło 80g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Bitka schabowa (gotowana) w sosie pieczarkowym 170g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (z olejem) 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
Podwieczorek			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 10g Twarożek z brzoskwinią 50g (MLE) Miód 15g 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 10g Twarożek z brzoskwinią 50g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 60g Papryka 60g Sałata 10g Twarożek z brzoskwinią 50g (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: 126g</b> <b>W: 286g</b> <b>Cukry o.: 84,34g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 29,89g</b> <b>Kcal: 2267</b> <b>Bł: 31,93g</b>	<b>B: 117g</b> <b>W: 292g</b> <b>Cukry o.: 114,76</b> <b>T: 75g</b> <b>SFA: 32,85g</b> <b>Kcal: 2148</b> <b>Bł: 28,27g</b>	<b>B: 134g</b> <b>W: 276g</b> <b>Cukry o.: 65,93g</b> <b>T: 86g</b> <b>SFA: 34,34g</b> <b>Kcal: 2272</b> <b>Bł: 35,93g</b>

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

22.03.2024	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 10g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) 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 10g Serek wiejski 150g (MLE) Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) 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 10g Pomidorki z mozzarellą 100g (sałatka) (MLE) Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) 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) Kotlet rybny (smażony) 165g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa jarzynowa z klopsikami drobiowymi i koperkiem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ) Ryba pieczona 140g (RYB, może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki z masłem 160g (MLE) Brokuły i marchew na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa jarzynowa z klopsikami drobiowymi i koperkiem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ) Ryba pieczona 140g (RYB, może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
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) Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 1szt. 80g (MLE, JAJ, GLU PSZ) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Sałata 10g 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 10g 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 10g Pomidor 80g Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Gruszka 1szt. 130g Herbata czarna 200g
	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	<b>B: 127g</b> <b>W: 327g</b> <b>Cukry o.:</b> <b>T: 79g</b> <b>SFA: 27,73g</b> <b>Kcal: 2387</b> <b>Bł: 43,52g</b>	<b>B: 115g</b> <b>W: 267g</b> <b>Cukry o.:</b> 97,26g <b>T: 74g</b> <b>SFA: 35,04g</b> <b>Kcal: 2047</b> <b>Bł: 27,61g</b>	<b>B: 129g</b> <b>W: 307g</b> <b>Cukry o.:</b> 83,12g <b>T: 83g</b> <b>SFA: 35,12g</b> <b>Kcal: 2385</b> <b>Bł: 46,42g</b>

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

23.03.2024	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 10g Ogórek 80g Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Miód 25g 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 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Miód 25g 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 10g Ogórek 80g Jogurt naturalny 150g (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 (SEL, GOR, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 240g (GLU PSZ, SEL, MLE) Marchew mini na ciepło 100g Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (MLE, GLU PSZ, SEL) Makaron świderki 100g (GLU PSZ) Potrawka z kurczaka z włoszczyzną (GLU PSZ, SEL) Brokuł na ciepło 100g Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g	Zupa pejszanka 300g (SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 240g (GLU PSZ, SEL, MLE) Brokuł na ciepło 100g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
Podwieczorek			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Kolacja	Chleb razowy 50g 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) Sałata 10g Pomidor 60g Papryka 60g Kiełbaska drobiowa cienka (na ciepło) 80g (SEL, GOR) Twarożek z rzodkiewką 50g (MLE) 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 50g (SEL, GOR) Budyń waniliowy na mleku 2% (MLE) 200g Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pasta mięsna drobiowa 50g (SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Papryka 80g 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: 322g</b> <b>Cukry o.: 99,44g</b> <b>T: 82g</b> <b>SFA: 34,63g</b> <b>Kcal: 2299</b> <b>Bł: 40,22g</b>	<b>B: 114g</b> <b>W: 285g</b> <b>Cukry o.: 82g</b> <b>T: 66g</b> <b>SFA: 29,24g</b> <b>Kcal: 2152</b> <b>Bł: 26,9g</b>	<b>B: 128g</b> <b>W: 300g</b> <b>Cukry o.: 71g</b> <b>T: 81g</b> <b>SFA: 32,25g</b> <b>Kcal: 2325</b> <b>Bł: 44,98g</b>

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

24.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt. 50g Chleb razowy 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Ogórek 80g Papryka 80g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Bułka kajzerka 1 szt. 50g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlna drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajecznica na parze 100g (JAJ) Sałata 10g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Bułka grahamka 1szt 50g Chleb razowy 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlna drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Ogórek 80g Papryka 80g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g Jogurt naturalny 150g (MLE)
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Obiad	Barszcz ukraiński 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ, SOJ) Ziemniaki 150g Podudzie z kurczaka - pieczone 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Barszcz czerwony z ziemniakami - 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 z ziemniakami - 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 pszenny 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlna drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Papryka 80g Pasta z makreli wędzonej 50g (JAJ, MLE) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlna drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g 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) Wędlna drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pasta z tuńczykiem 50g (JAJ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Papryka 80g Serek naturalny 30g (MLE) 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: 129g</b> <b>W: 281g</b> <b>Cukry o.: 82,30g</b> <b>T: 80g</b> <b>SFA: 35,44g</b> <b>Kcal: 2298</b> <b>Bł: 41,80g</b>	<b>B: 120g</b> <b>W: 256g</b> <b>Cukry o.: 76,64g</b> <b>T: 76g</b> <b>SFA: 33,15g</b> <b>Kcal: 2180</b> <b>Bł: 28,89g</b>	<b>B: 129g</b> <b>W: 276g</b> <b>Cukry o.: 76,16g</b> <b>T: 88g</b> <b>SFA: 39,01g</b> <b>Kcal: 2327</b> <b>Bł: 39,14g</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