

Jadłospis 25-31.03.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

25.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzykowa
Śniadanie	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) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek topiony 20g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	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) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Miód 25g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Sałata 10g Papryka 80g Pomidor 80g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE może zawierać GLU PSZ, GOR) Ziemniaki 150g Zraz wieprzowy z ogórkiem kiszonym i cebulą 140g (może zawierać SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE może zawierać GLU PSZ, GOR) Ziemniaki 150g Roladka ze schabu z włoszczyzną 170g (SEL) Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko pieczone 1szt 160g	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE może zawierać GLU PSZ, GOR) Ziemniaki 150g Roladka ze schabu z włoszczyzną 170g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt 130g
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) Sałata 10g Ogórek 80g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (MLE) Jogurt naturalny 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, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (MLE) Sałata 10g Ogórek 60g Papryka 60g Herbata czarna 200g Grejpfrut 0,5szt. 120g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzykowa
Wartości odżywcze	B: 108g W: 279g Cukry o.: 74,38g T: 82g SFA: 25,57g Kcal: 2177 Bł: 35,66g	B: 119g W: 262g Cukry o.: 91,02g T: 77g SFA: 32,79g Kcal: 2038 Bł: 29,35g	B: 131g W: 305g Cukry o.: 72,53g T: 81g SFA: 37,02g Kcal: 2333 Bł: 43,98g

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

26.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g Ogórek 80g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 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) Sałata 10g Pomidor 80g Pasta jajeczna – bez szczypiorku 50g (JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g Ogórek 80g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa meksykańska 300g (SEL, może zawierać GLU PSZ) Ryż brązowy 120g (może zawierać GLU PSZ) Kurczak w curry 150g (GLU PSZ, MLE, SEL) Mix warzyw na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE) Ryż biały 130g (może zawierać GLU PSZ) Potrawka drobiowa z warzywami 170g (SEL) Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE) Ryż brązowy 120g (może zawierać GLU PSZ) Kurczak w curry 150g (GLU PSZ, MLE, SEL) Mix warzyw na ciepło 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 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) Sałata 10g Pomidor 80g Kakao bez cukru 200g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem 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) Sałata 10g Pomidor 80g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem 25g Kakao bez cukru 200g (MLE) 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 80g Kakao bez cukru 200g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 130g W: 318g Cukry o.: 85,95g T: 79g SFA: 32,04g Kcal: 2367 Bł: 35,23g	B: 114g W: 294g Cukry o.: 82,62g T: 69g SFA: 30,76g Kcal: 2110 Bł: 22,67g	B: 127g W: 323g Cukry o.: 71,28g T: 87g SFA: 38,28g Kcal: 2327 Bł: 36,95g

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

27.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g Pomidor 80g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) 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) Sałata 10g Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g Pomidor 80g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL, GLU PSZ) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL, GLU PSZ) Jajko sadzone 2szt 100g (JAJ) Ziemniaki 150g Bukiet jarzyn z wody (marchew, brokuł, kalafior) 150g Kompot owocowy 250g Budyń waniliowy na mleku 2% 200g (MLE, GLU PSZ)	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL, GLU PSZ) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)
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) Serek topiony 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Ogórek 80g Jabłko 1szt. 170g 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) Sałata 10g Pomidor 80g Jogurt naturalny 150g (MLE) Ryż z truskawkami 70g (MLE, może zawierać GLU PSZ) 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 80g Papryka 80g Sałata 10g Jabłko 1szt. 170g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 122g W: 283g Cukry o.: 98,04g T: 80g SFA: 36,35g Kcal: 2226 Bł: 30,14g	B: 101g W: 292g Cukry o.: 76,77g T: 77g SFA: 34,72g Kcal: 2096 Bł: 17,60g	B: 126g W: 277g Cukry o.: 76,94g T: 83g SFA: 31,34g Kcal: 2215 Bł: 37,33g

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

28.03.2024r	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 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200 g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU ŻYT, SEZ)	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) Sałata 10g Pomidor 80g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, 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 Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU ŻYT, SEZ)
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ, może zawierać GLU PSZ) Kotlet schabowy 140g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty i marchewki 160g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ, może zawierać GLU PSZ) Schab gotowany 140g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 160g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ, może zawierać GLU PSZ) Schab pieczony w sosie jasnym 150g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty i marchewki 160g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SEL, GOR, może zawierać JAJ, SOJ, SEZ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek wiejski na słodko (Piątnica) 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) Sałata 10g Pomidor 80g Serek wiejski 150g (MLE) Dżem 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek wiejski 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 120g W: 295g Cukry o.: 84,70g T: 81g SFA: 32,41g Kcal: 2302 Bł: 37,22g	B: 120g W: 280g Cukry o.: 83,73g T: 75g SFA: Kcal: 2159 Bł: 30,60g	B: 120g W: 291g Cukry o.: 74,05g T: 79g SFA: 29,61g Kcal: 2289 Bł: 41,56g

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

29.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Miód 25g Papryka 80g Pomidor 80g Sałata 10g 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 15 g (MLE) Miód 25g Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z makaronem „gwiazdki” 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Serek naturalny 30g (MLE) Jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) Pomidor 60g Papryka 60g Sałata 10g Zupa mleczna z makaronem „gwiazdki” 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SEL, GOR, może zawierać JAJ, SOJ, SEZ)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Ryba smażona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa brokułowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki z masłem 150g (MLE) Ryba gotowana (miruna) (RYB) 150g Marchew mini 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa brokułowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Ryba pieczona (miruna) 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
Podwieczorek			Kanapka z serkiem naturalnym i wędliną drobiową 90g (MLE, GOR, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać JAJ, SOJ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 1szt. 60g (GLU PSZ, MLE, JAJ) 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 Twarożek cynamonowy 50g (MLE) Dżem 25g Galaretka owocowa 150g (1opak.) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Sałata 10g Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 50g (MLE) Mandarynka 1szt 65g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 115g W: 330g Cukry o.: 99,50g T: 79g SFA: 28,33g Kcal: 2356 Bł: 39,28g	B: 101g W: 282g Cukry o.: 112,04g T: 75g SFA: 33,95g Kcal: 2057 Bł: 25,99g	B: 126g W: 282g Cukry o.: 67,78g T: 82g SFA: 33,85g Kcal: 2261 Bł: 40,56g

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

30.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Zupa mleczna z kaszą manną 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 10g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Mus owocowy 200g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka po parysku 150g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z białej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka ze szpinakiem 140g (MLE) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 150g (GLU PSZ, MLE) Surówka z białej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR) Woda z cytryną 250g Jabłko 1 szt. 170g
Podwieczerek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Dżem 25g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Dżem 25g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Sałata 10g Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Grejpfrut 0,5szt 120g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 124g W: 305g Cukry o.: 77,27g T: 81g SFA: 34,22g Kcal: 2308 Bł: 29,23g	B: 107g W: 299g Cukry o.: 88,32g T: 71g SFA: 32,35g Kcal: 2148 Bł: 25,82g	B: 131g W: 292g Cukry o.: 79,98g T: 83g SFA: 37,23g Kcal: 2300 Bł: 36,92g

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

31.03.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Paszтет drobiowy 40g (SEL, GOR, JAJ) Kiełbasa biała 1szt. 100g (może zawierać GOR, JAJ, MLE, SEL, SOJ GLU PSZ) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g 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) Sałata 10g Pomidor 80g Kiełbasa biała 1szt. 100g (może zawierać GOR, JAJ, MLE, SEL, SOJ GLU PSZ) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR, 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 Sałata 10g Kiełbasa biała 1szt. 100g (może zawierać GOR, JAJ, MLE, SEL, SOJ GLU PSZ) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR, MLE) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Żurek 300g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Karkówka pieczona (z sosem) 160g (MLE, GLU PSZ) Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Ciasto 100g (JAJ, MLE, GLU PSZ)	Żurek 300g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Roladka schabowa ze szpinakiem i mozzarellą 160g (MLE, GLU PSZ) Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Ciasto 100g (JAJ, MLE, GLU PSZ)	Żurek 300g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Bitka wieprzowa (schabowa) w sosie 160g (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot owocowy 250g Ciasto 100g (JAJ, MLE, GLU PSZ)
Podwieczorek			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko w sosie tatarskim 100g (JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko na twardo w sosie śmietanowo - koperkowym 100g (JAJ, MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajko w sosie tatarskim 100g (JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 121g W: 302g Cukry o.: 66,48g T: 86g SFA: 19,73g Kcal: 2399 Bł: 32,97g	B: 112g W: 276g Cukry o.: 40,70g T: 81g SFA: 16,99g Kcal: 2280 Bł: 24,36g	B: 130g W: 302g Cukry o.: 49,99g T: 88g SFA: 22,14g Kcal: 2407 Bł: 37,85g

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 pszenicy

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