

Jadłospis 01-07.07.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

01.07.2024r	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 60g (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) Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy 160g (GLU PSZ, SEL) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Gulasz drobiowy 160g (GLU PSZ, SEL) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (MLE) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Gulasz drobiowy 160g (GLU PSZ, SEL) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z serem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)
Kolacja	Chleb razowy 50 g 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) Pomidor 80g Rzodkiewka 50g 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 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ser żółty 20g (MLE) Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80g Jogurt owocowy 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) Ser żółty 20g (MLE) Galareta drobiowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80g Rzodkiewka 50g Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 114g W: 276g Cukry o.: 73,02g T: 83g SFA: 37,37g Kcal: 2257 Bł: 34,39g	B: 107g W: 269g Cukry o.: 79,g T: 70g SFA: 29,9g Kcal: 2110 Bł: 34,97g	B: 124g W: 297g Cukry o.: 60,13g T: 82g SFA: 33,75g Kcal: 2254 Bł: 51,66g

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

02.07.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Szcypiorek 3g Pomidor 80g Sałata 10g 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 wieprzowa 50g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Parówka wysokogatunkowa (drobiowa) na ciepło 40g 1szt (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata 200g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Szcypiorek 3g Sałata 10g Pomidor 80g 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 Kotlet mielony (smażony, wieprzowy) 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g	Zupa szczawiowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pulpet drobiowy (gotowany) 140g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki na ciepło – bez cebuli 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa szczawiowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony drobiowy (pieczony) 140g (JAJ, GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) 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 40g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Ogórek 80g Papryka 60g 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 wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Mus owocowy 200g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Ogórek 60g Papryka 60g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 126g W: 280g Cukry o.: 59,22g T: 87g SFA: 29,89g Kcal: 2301 Bł: 32,11g	B: 119g W: 291g Cukry o.: 76,09g T: 78g SFA: 29,28g Kcal: 2261 Bł: 25,1g	B: 130g W: 276g Cukry o.: 52,93g T: 82g SFA: 33,87g Kcal: 2315 Bł: 32,86g

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

03.07.2024	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 60g (GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata 10g Papryka konserwowa 60g Ogórek 80g 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) Jabłko 1szt 170g 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 Jabłko 1szt 170g	Zupa węgierska 300g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 220g (SEL, GLU PSZ) Ryż brązowy 140g (może zawierać GLU PSZ) Surówka z czerwonej kapusty 100g (MLE, SEL, GOR) Jabłko 1szt 170g 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 50g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 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 40g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Dżem 25g Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 100g (MLE, może zawierać GLU PSZ) 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) Pomidor 80g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Mus owocowy 200g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 109g W: 320g Cukry o.: 81,55g T: 77g SFA: 30,40g Kcal: 2347 Bł: 23,04g	B: 106g W: 320g Cukry o.: 78,99g T: 72g SFA: 28,9g Kcal: 2289 Bł: 20,13g	B: 120g W: 322g Cukry o.: 76,07g T: 85g SFA: 34,75g Kcal: 2400 Bł: 33,94g

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

04.07.2024	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 60g (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 wieprzowa 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 wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Sałata 10g Pomidor 80g 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 serem 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 80g Twarożek z brzoskwinia 50g (MLE) Miód 15g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Twarożek z brzoskwinia 50g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Ogórek 80g Twarożek z brzoskwinia 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 126g W: 286g Cukry o.: 84,34g T: 86g SFA: 29,89g Kcal: 2267 Bł: 31,93g	B: 117g W: 292g Cukry o.: 114,76 T: 75g SFA: 32,85g Kcal: 2148 Bł: 28,27g	B: 134g W: 276g Cukry o.: 65,93g T: 86g SFA: 34,34g Kcal: 2272 Bł: 35,93g

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

05.07.2024	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 makaronem (drobnym) 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Serek wiejski 150g (MLE) Zupa mleczna z makaronem (drobnym) 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Papryka 80g Sałata 10g Pomidorki z mozzarellą 100g (sałatka) (MLE) Zupa mleczna z makaronem (drobnym) 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Obiad	Zupa pejszanka (SEL, GOR, GLU PSZ) Kotlet rybny (smażony) 145g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt. 130g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona 130g (RYB, może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki z masłem 160g (MLE) Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa pejszanka (SEL, GOR, GLU PSZ) Kotlet rybny (pieczony) 145g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g 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 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) 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) 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) Pomidor 80g Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Gruszka 1szt. 130g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 121g W: 316g Cukry o.: 89,93g T: 82g SFA: 27,73g Kcal: 2312 Bł: 43,12g	B: 115g W: 267g Cukry o.: 97,26g T: 74g SFA: 35,04g Kcal: 2047 Bł: 27,61g	B: 129g W: 307g Cukry o.: 73,12g T: 79g SFA: 35,12g Kcal: 2385 Bł: 46,42g

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

06.07.2024	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 wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, 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 wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, 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 grochowa 300g (SEL, SOJ, może zawierać GLU PSZ, OZI, ORZ, SEZ, GOR) Pulpet w sosie śmietanowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 150g Surówka z selera 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g	Zupa koperkowa 300g (SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ) Pulpet w sosie śmietanowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 150g Surówka z selera 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g	Zupa koperkowa 300g (SEL, MLE, GLU PSZ, JAJ) Pulpet w sosie śmietanowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 150g Surówka z selera 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g
Podwieczorek			Kanapka z serem 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 drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Kiełbaska drobiowa cienka (na ciepło) 60g (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 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Twarożek z pomidorami 50g (MLE) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Papryka 80g Twarożek z rzodkiewką 50g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 122g W: 322g Cukry o.: 86,15g T: 82g SFA: 34,63g Kcal: 2212 Bł: 39,34g	B: 115g W: 285g Cukry o.: 81,03g T: 66g SFA: 29,24g Kcal: 2169 Bł: 26,9g	B: 126g W: 300g Cukry o.: 71.86g T: 81g SFA: 32,25g Kcal: 2329 Bł: 44,98g

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

07.07.2024r	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) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 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) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Jajecznica na parze 100g (JAJ, MLE) 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 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 (może zawierać GLU PSZ, GOR, SEL, SOJ) 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 (może zawierać GLU PSZ, GOR, SEL, SOJ) Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Barszcz ukraiński 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ, SOJ) Podudzie z kurczaka (bez skóry) pieczone 150g (może zawierać GLU PSZ, GOR, SEL, SOJ) 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Rzodkiewka 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Pasta twarogowa z tuńczykiem 70g (JAJ, MLE, RYB) Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (MLE)	Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pasta z makreli wędzonej 50g (JAJ, MLE) Pomidor 80g Rzodkiewka 80g Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 129g W: 281g Cukry o.: 81,12g T: 80g SFA: 35,44g Kcal: 2298 Bł: 41,80g	B: 120g W: 256g Cukry o.: 76,21g T: 74g SFA: 33,15g Kcal: 2180 Bł: 28,89g	B: 129g W: 276g Cukry o.: 66,06g T: 79g SFA: 39,01g Kcal: 2290 Bł: 39,33g

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