

Jadłospis 17-23.06.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

17.06.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser topiony (plastry) 18g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Rzodkiewka 80g Sałata 10g 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 Serek naturalny 30g (MLE) Herbata czarna 200g 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 Rzodkiewka 80g Pomidor 60g 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 rosolnik 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Karkówka pieczona (z sosem) 160g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 160g	Zupa rosolnik 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Roladka ze schabu z włoszczyzną 170g (SEL) Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 160g	Zupa rosolnik 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Pierś pieczona (z sosem) 160g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 160g
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) Ogórek 80g Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Sałatka makaronowa 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR) 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 Serek naturalny 30g (MLE) Miód 25g Jajko gotowane 1szt. 60g (JAJ) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Ogórek 60g Papryka 60g Herbata czarna 200g Grejpfrut 0,5szt. 120g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 115g W: 322g Cukry o.: 71,60g T: 83g SFA: 29,42g Kcal: 2299 Bł: 45,23g	B: 113g W: 293g Cukry o.: 92,45g T: 78g SFA: 30,48g Kcal: 2126 Bł: 25,05g	B: 127g W: 319g Cukry o.: 71,79g T: 84g SFA: 37,26g Kcal: 2346 Bł: 36,73g

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

18.06.2024r	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 Rzodkiewka 100g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (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 wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (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 Rzodkiewka 80g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (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, GOR, GLU PSZ) Ryż brązowy 120g (może zawierać GLU PSZ) Kurczak w curry 150g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z selera 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g	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 Jogurt owocowy 1szt 150g (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE) Ryż brązowy 120g (może zawierać GLU PSZ) Kurczak w curry 150g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z selera 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 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) Pomidor 80g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (MLE, JAJ) 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 wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (MLE, JAJ) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 128g W: 313g Cukry o.: 76,89g T: 77g SFA: 30,86g Kcal: 2310 Bł: 35,18g	B: 119g W: 289g Cukry o.: 82,68g T: 71g SFA: 32,35g Kcal: 2141 Bł: 28,99g	B: 127g W: 320g Cukry o.: 66,25g T: 86g SFA: 39,58g Kcal: 2404 Bł: 36,78g

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

19.06.2024r	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 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	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, 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 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300g (MLE, SEL, GLU PSZ) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt. 120g	Zupa ryżowa 300g (SEL, MLE, może zawierać 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300g (MLE, SEL, GLU PSZ) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
Podwieczorek			Kanapka z serem 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) Rzodkiewka 80g 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, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g Pomidor 80g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) 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) Rzodkiewka 80g Papryka 60g Sałata 10g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 117g W: 313g Cukry o.: 89,36g T: 87g SFA: 37,79g Kcal: 2367 Bł: 33,36g	B: 100g W: 289g Cukry o.: 89,38g T: 72g SFA: 31,39g Kcal: 2037 Bł: 17,81g	B: 126g W: 307g Cukry o.: 93,95g T: 86g SFA: 35g Kcal: 2369 Bł: 38,38g

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

20.06.2024r	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 (z olejem) 160g 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) Jajko gotowane 1szt. 50g (JAJ) Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 60g 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 Ryż z truskawkami 70g (MLE, może zawierać GLU PSZ) Jogurt naturalny 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) Papryka 80g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) Mus owocowy 200g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 129g W: 277g Cukry o.: 68,6g T: 88g SFA: 31,06g Kcal: 2277 Bł: 37,44g	B: 116g W: 293g Cukry o.: 76,78g T: 74g SFA: 31,05g Kcal: 2168 Bł: 31,14g	B: 131g W: 325g Cukry o.: 81,13g T: 83g SFA: 32,35g Kcal: 2403 Bł: 39,62g

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

21.06.2024r	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 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Miód 25g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Dżem 25g Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z makaronem 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 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 brokułowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Ryba smażona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Serek wiejski na słodko 150g (MLE)	Zupa brokułowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki z masłem 150g (MLE) Ryba gotowana (miruna) (RYB) 150g Marchew mini 150g Jabłko pieczone 1szt. 150g Kompot owocowy 250g Serek wiejski na słodko 150g (MLE)	Zupa brokułowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Ryba pieczona (miruna) 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)
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 50g (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 Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 50g (MLE) Mandarynka 1szt 65g 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 Twarożek cynamonowy 50g (MLE) Miód 25g Galaretką 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 Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 50g (MLE) Mandarynka 1szt 65g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 123g W: 280g Cukry o.: 90,19g T: 83g SFA: 34,02g Kcal: 2245 Bł: 30,08g	B: 105g W: 275g Cukry o.: 121,06g T: 74g SFA: 35,45g Kcal: 2079 Bł: 22,13g	B: 134g W: 266g Cukry o.: 57,1g T: 86g SFA: 36,95g Kcal: 2265 Bł: 36,48g

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

22.06.2024r	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 wędzony 20g (MLE) Paszтет wieprzowy pieczony 40g (SEL, GOR, SOJ) Pomidor 60g Papryka 60g Sałata 10g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200 g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200 g	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 Mus owocowy 200g 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 panierowana (kotlet drobiowy) 150g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z masłem 160g (MLE) Pierś z kurczaka ze szpinakiem 140g (MLE) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko pieczone 1szt. 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 150g (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Jabłko 1 szt. 170g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g 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) Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g 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 Grejpfrut 0,5szt 120g Twaróg naturalny 40g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 121g W: 313g Cukry o.: 76,34g T: 79g SFA: 29,85g Kcal: 2353 Bł: 28,54g	B: 121g W: 291g Cukry o.: 79,46g T: 75g SFA: 34,58g Kcal: 2168 Bł: 24,04g	B: 123g W: 310g Cukry o.: 96,02g T: 75g SFA: 33,01g Kcal: 2283 Bł: 38,23g

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

23.06.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa 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) Sałata 10g Pomidor 80g Jajko na twardo 2szt. 100g (JAJ) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (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 Jajecznica ze szczypiorkiem 50g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka (pieczone) (JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) 150g Ziemniaki 150g Mizeria 170g (MLE) Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt. 240g	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka bez skóry (gotowane) 150g Ziemniaki 150g Warzywa na parze 200g Kompot owocowy 250g Budyń waniliowy 200g (MLE)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300g (GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka (pieczone) 150g (JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) Ziemniaki 100g Mizeria 170g (MLE) Woda z cytryną 250g Pomarańcza 1szt. 240g
Podwieczorek			Kanapka z serem 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) Pomidor 80g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Twarożek z rzodkiewką 50g (MLE) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pomidor 80g Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Twarożek z rzodkiewką 50g (MLE) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pomidor 80g Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Twarożek z rzodkiewką 70g (MLE) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 124g W: 312g Cukry o.: 97,05g T: 84g SFA: 34,76g Kcal: 2473 Bł: 32g	B: 116g W: 252g Cukry o.: 57,93g T: 74g SFA: 35,16g Kcal: 2118 Bł: 22,57g	B: 121g W: 286g Cukry o.: 94,72g T: 87g SFA: 39,32g Kcal: 2370 Bł: 37,88g

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 ziemnie 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