

Jadłospis 05-11.08.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

05.08.2024	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 40g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 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 40g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) 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 wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEZ)
Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Makaron z sosem bolognese i warzywami 340g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy 250g Jogurt owocowy 150g (MLE)	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Makaron z mięsem wieprzowym (gotowanym) i warzywami (w sosie pomidorowym) (SEL, GLU PSZ) 340g Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Kapuśniak z młodej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i warzywami 340g (GLU PSZ, SEL, 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 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 100g Herbata czarna 200g Pasta mięsna drobiowa 50g (SEL)	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) Ser żółty 20g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna 200g Pasta mięsna drobiowa 50g (SEL)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 100g Papryka czerwona 100g Serek naturalny 30g (MLE) Herbata czarna 200g Pasta mięsna drobiowa 50g (SEL)
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 126g W: 297g Cukry o.: 59,94g T: 83g SFA: 30,06g Kcal: 2319 Bł: 26,42g	B: 117g W: 275g Cukry o.: 62,39g T: 80g SFA: 36,71g Kcal: 2179 Bł: 19,49g	B: 128g W: 286g Cukry o.: 63,44g T: 86g SFA: 40,04g Kcal: 2343 Bł: 38,28g

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

06.08.2024	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 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ser topiony 18g (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 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Miód 25g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g Papryka 80g 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			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, SOJ, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać SEL, GOR)
Obiad	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Kotlet mielony 120g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Buraczki 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Banan 1szt ok. 125g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JEĆZ) Kotlet mielony pieczony 120g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Buraczki 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Banan 1szt ok. 125g	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Kotlet mielony <u>pieczony</u> (JAJ, GLU PSZ) 120g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 250g Kiwi 1szt
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 drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 60g Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB, może zawierać GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (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 Sałatka ryżowa z tuńczykiem (z wody) i jogurtem 100g (RYB, MLE, może zawierać GLU PSZ) Mus owocowy 200g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałatka ryżowa (ryż brązowy) z tuńczykiem 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB, może zawierać GLU PSZ) Pomidor 80g Papryka 60g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 109g W: 277g Cukry o.: 60,37g T: 93g SFA: 38,37g Kcal: 2298 Bł: 30,32g	B: 100g W: 302g Cukry o.: 92,46g T: 78g SFA: 27,65g Kcal: 2246 Bł: 29,28g	B: 123g W: 294g Cukry o.: 52,05g T: 89g SFA: 35,73g Kcal: 2373 Bł: 36,80g

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

07.08.2024	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 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) 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 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) 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 wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g 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 ze świeżego ogórka z czosnkiem 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka z warzywami na parze 150g (SEL) Surówka z marchewki 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś po parysku 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka ze świeżego ogórka z czosnkiem 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g
Podwieczorek			Kanapka z serkiem 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g 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 Twarożek cynamonowy 50g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	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) Ogórek 80g 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: 279g Cukry o.: 86,8g T: 87g SFA: 32,19g Kcal: 2238 Bł: 34,64g	B: 130g W: 269g Cukry o.: 95,49 T: 73g SFA: 28,17g Kcal: 2050 Bł: 30,06g	B: 138g W: 294g Cukry o.: 75,02g T: 84g SFA: 34,47g Kcal: 2304 Bł: 40,57g

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

08.08.2024	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 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Papryka konserwowa 80g 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) Ser żółty 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (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)
II Śniadanie			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE, SEZ może zawierać JAJ, SOJ)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchewki z chrzanem 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Nektarynka 1szt	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pulpet drobiowy z ryżem (w sosie pomidorowym) 140g (SEL, GLU PSZ) Buraczki na ciepło 130g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Nektarynka 1szt	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Gołąbek (z brązowym ryżem) w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchewki z chrzanem 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Nektarynka 1szt
Podwieczorek			Kanapka z serkiem 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) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Papryka 80g Herbata czarna 200g Serek homogenizowany waniliowy 180g 1szt (MLE)	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 Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g Serek homogenizowany waniliowy 180g 1szt (MLE)	Chleb razowy 70g (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) Ogórek 80g Papryka 80g Herbata czarna 200g Serek homogenizowany naturalny 180g (MLE)
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 117g W: 317g Cukry o.: 93,75g T: 84g SFA: 35,84g Kcal: 2316 Bł: 35,16g	B: 100g W: 299g Cukry o.: 108,08g T: 71g SFA: 32,45g Kcal: 2188 Bł: 21,55g	B: 113g W: 313g Cukry o.: 86,88g T: 83g SFA: 34,58g Kcal: 2338 Bł: 37,46g

B - Białko, W - Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwas tłuszczowy nasycony, Kcal - Energia, Bł - Błonnik pokarmowy

09.08.2024r	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 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 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 wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) 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 wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Pomidor 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 pomidorowa 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ryba smażona z cebulką (miruna) 160g (GLU PSZ, RYB) Ziemniaki 150g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE) Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa pomidorowa 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ryba z warzywami na parze 160g (RYB, SEL) Ziemniaki 150g Szpinak na ciepło 140g (MLE) Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa pomidorowa 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ryba pieczona z cebulką 160g (RYB) Ziemniaki 150g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE) 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 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 40g (MLE) 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, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g 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 Twaróg naturalny 50g (MLE) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 109g W: 316g Cukry o.: 71,39g T: 87g SFA: 31,62g Kcal: 2396 Bł: 33,84g	B: 101g W: 288g Cukry o.: 85,81g T: 66g SFA: 32,4g Kcal: 2216 Bł: 26,98g	B: 115g W: 286g Cukry o.: 67,55g T: 84g SFA: 31,35g Kcal: 2314 Bł: 39,64g

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

10.08.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pasta z makreli 50g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Szcypiorek 5g Herbata 200g 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) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem z wody 50g (JAJ, MLE, RYB) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Pasta z makreli 50g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Szcypiorek 5g 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 fasolowa 300g (SEL, może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEZ) Kasza pęczak 100g (GLU JĘCZ) Gulasz drobiowy z cukinią 150g (SEL, GLU PSZ) Ogórek konserwowy 80g Jabłko 1szt. ok.160g Kompot owocowy 250g	Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza jęczmienna perłowa 100g (GLU JĘCZ) Gulasz drobiowy z cukinią 150g (SEL, GLU PSZ) Marchew mini na ciepło 100g Jabłko 1szt. ok.160g Kompot owocowy 250g	Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza pęczak 100g (GLU JĘCZ) Gulasz drobiowy z cukinią 150g (SEL, GLU PSZ) Ogórek konserwowy 80g Jabłko 1szt. ok.160g Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z serkiem 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Papryka 100g Twarożek 50g (MLE) Dżem 25g Galaretka owocowa 175g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Twarożek 50g (MLE) Dżem 25g Galaretka owocowa 175g 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 Papryka 100g Twarożek 50g (MLE) Galaretka owocowa 175g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 127g W: 325g Cukry o.: 77,44g T: 86g SFA: 32,25g Kcal: 2327 Bł: 52,38g	B: 119g W: 300g Cukry o.: 87,85g T: 68g SFA: 27,61g Kcal: 2259 Bł: 40,53g	B: 125g W: 308g Cukry o.: 67,97g T: 68,89g SFA: 34,25g Kcal: 2322 Bł: 43,36g

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

11.08.2024r	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, MLE) 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 wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Jajecznica na parze 100g (JAJ, MLE) 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 wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Jajecznica 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Jogurt naturalny 150g (MLE)
Obiad	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Arbuz ok 140g	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, SEL) Udko (bez skóry) pieczone 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) Arbuz ok 140g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300g (GLU PSZ, SEL) Udko (bez skóry) pieczone 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Sałata z jogurtem 100g (MLE) Woda z cytryną 250g Arbuz ok 140g
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 Pomidor 80g Kielbaska drobiowa na ciepło 1szt. 42g (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) Kielbaska drobiowa na ciepło 42g 1szt (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Pomidor 80g Twarożek z koperkiem 50g (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 Ogórek kiszony 80g Kielbaska drobiowa na ciepło 1szt. 42g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 126g W: 283g Cukry o.: 52,61g T: 85g SFA: 34,03g Kcal: 2387 Bł: 28,79g	B: 123g W: 255g Cukry o.: 45,15g T: 70g SFA: 30,01g Kcal: 2216 Bł: 29,57	B: 131g W: 282g Cukry o.: 48,95g T: 86g SFA: 37,49g Kcal: 2338 Bł: 35,32g

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