

Jadłospis 23-29.09.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

23.09.2024r	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 drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 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) Ser żółty 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) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)
Obiad	Zupa neapolitańska 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Karkówka w sosie 160g (GLU PSZ) Kluski śląskie 150g (JAJ, GLU PSZ) Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Schab pieczony z sosem koperkowym 160g (GLU PSZ, MLE) Kluski śląskie 150g (JAJ, GLU PSZ) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (MLE) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Schab pieczony z sosem koperkowym 160g (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, 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 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pasta mięsna (drobiowa) 50g (SEL) Ogórek 80g Herbata czarna 200g Serek naturalny 30g (MLE)	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) Pasta mięsna (drobiowa) 50g (SEL) Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g 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) Pasta mięsna (drobiowa) 50g (SEL) Ogórek 80g Herbata czarna 200g Serek naturalny 30g (MLE)
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 130g W: 286g Cukry o.: 74,19g T: 85g SFA: 37,37g Kcal: 2287 Bł: 33,2g	B: 116g W: 260g Cukry o.: 84,12g T: 75g SFA: 34,54g Kcal: 2132 Bł: 26,10	B: 128g W: 285g Cukry o.: 64,23g T: 87g SFA: 40,12g Kcal: 2318 Bł: 40,04g

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

24.09.2024	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 (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Papryka 80g Ogórek 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 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) 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) Papryka 80g Ogórek 80g Sałata 10g 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 ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony /wieprzowy, smażony 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior z bułką tartą 200g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony /wieprzowy, pieczony 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior gotowany 200g Kompot owocowy 250g Jabłko pieczone 1szt.	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony /wieprzowy, smażony 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior gotowany 200g Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt
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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 80g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 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, GLU PSZ) Pomidor 80g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 50g (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) Ogórek 80g 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: 127g W: 278g Cukry o.: 68,72g T: 81g SFA: 33,27g Kcal: 2316 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: 2350 Bł: 32,86g

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

25.09.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Salami wieprzowe 60g (<i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata 10g Papryka konserwowa 80g Ogórek 80g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ, SOJ</i>) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 60g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Sałata 10g Pomidor 80g Serek HAGA 1szt 16g (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 150g (<i>MLE</i>) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ, SOJ</i>) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 60g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Sałata 10g Papryka konserwowa 80g Ogórek 80g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ, SOJ</i>) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE</i>)
Obiad	Zupa pejszanka 300g (<i>SEL, GOR</i>) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 220g (<i>SEL, GLU PSZ</i>) Ryż biały 130g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Surówka z marchewki 150g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>) Brzoskwinia 1szt Kompot owocowy 250g	Zupa koperkowa z jajkiem 300g (<i>SEL, MLE, JAJ</i>) Potrawka z kurczaka z warzywami 170g (<i>SEL, MLE</i>) Ryż biały 120g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Surówka z marchewki 150g (<i>MLE</i>) Brzoskwinia 1szt Kompot owocowy 250g	Zupa pejszanka 300g (<i>SEL, GOR</i>) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 220g (<i>SEL, GLU PSZ</i>) Ryż brązowy 130g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Surówka z marchewki 150g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>) Brzoskwinia 1szt Woda z cytryną 250g
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR</i>)
Kolacja	Chleb razowy 25g Chleb pszenny 50g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 40g (<i>SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ</i>) Twarożek z brzoskwinia 50g (<i>MLE</i>) Miód 25g Pomidor 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 50g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 40g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinia 50g (<i>MLE</i>) Miód 25g Pomidor 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (<i>MLE</i>)	Chleb razowy 70g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 40g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinia 50g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25g (<i>może zawierać GLU PSZ, SEZ</i>) Pomidor 80g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (<i>MLE</i>)
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 124g W: 329g Cukry o.: 90,55g T: 80g SFA: 31,87g Kcal: 2346 Bł: 28,88g	B: 117g W: 300g Cukry o.: 88,99g T: 80g SFA: 35,98g Kcal: 2240 Bł: 19,98g	B: 127g W: 323g Cukry o.: 58,49g T: 86g SFA: 35,88g Kcal: 2434 Bł: 33,94g

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

26.09.2024	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) Pasta z makreli 50g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Ogórek kiszony 70g 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 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pasta twarogowa z tuńczykiem 70g (JAJ, MLE, RYB) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 200g 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) Pasta z makreli 50g (JAJ, RYB, MLE, GOR) 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	Barszcz ukraiński 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ, OZI, SOJ, SEZ) Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy z marchewką i ogórkiem konserwowym 160g (SEL, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Mięso wieprzowe <u>duszone</u> z warzywami (gulasz wieprzowy) 250g (SEL) Bukiet warzyw na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Barszcz ukraiński 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ, OZI, SOJ, SEZ) Ziemniaki 100g Gulasz wieprzowy z marchewką i ogórkiem konserwowym 160g (SEL, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR) 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 drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 80g Papryka 60g Serek Haga 1szt 16g (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, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pomidor 80g Serek Haga 1szt 16g (MLE) Dżem 25g Jogurt naturalny 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) Ogórek 80g Papryka 60g Serek Haga 1szt 16g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 116g W: 305g Cukry o.: 84,34g T: 80g SFA: 31,1g Kcal: 2256 Bł: 43,97g	B: 121g W: 281g Cukry o.: 92,97g T: 77g SFA: 32,85g Kcal: 2183 Bł: 29,45g	B: 123g W: 283g Cukry o.: 65,93g T: 87g SFA: 37,16g Kcal: 2359 Bł: 42,58g

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

27.09.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 80g Sałata 10g Zupa mleczna z makaronem (drobnym) 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z makaronem (drobnym) 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) Ogórek 80g Sałata 10g Pomidor z mozzarellą (sałatka) 100g (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 szczawiowa z jajkiem 300g (SEL, MLE, JAJ) Ryba smażona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt	Zupa kalafiorowa 300g (MLE, SEL) Ryba pieczona (miruna) 140g (RYB, może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (SEL, MLE, JAJ) Ryba pieczona (miruna) 140g (RYB, może zawierać GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Banan 1szt
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g 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 Twarożek z rzodkiewką 70g (MLE) Pomidor 80g 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) Pomidor 80g Miód 25g Serek wiejski 200g (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) Twarożek z rzodkiewką 70g (MLE) Pomidor 80g Papryka 80g Sok pomidorowym 200ml Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 128g W: 272g Cukry o.: 73,85g T: 82,8g SFA: 34,28g Kcal: 2220 Bł: 29,45g	B: 113g W: 270g Cukry o.: 97,26g T: 69g SFA: 34,37g Kcal: 2102 Bł: 33,12g	B: 130g W: 271g Cukry o.: 66,46g T: 85g SFA: 35,45g Kcal: 2231 Bł: 37,81g

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

28.09.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g Ogórek 90g Wędlina wieprzowa 40g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Miód 25g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 25g Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g Pomidor 90g Wędlina wieprzowa 40g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (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 90g 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 węgierska 300g (SEL) Pulpet w sosie koperkowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kasza gryczana 120g (może zawierać GLU PSZ) Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa jarzynowa z mięsem 300g (SEL) Pulpet w sosie koperkowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kasza jęczmienna wiejska 120g (GLU JĘCZ) Buraczki 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g	Zupa węgierska 300g (SEL) Pulpet w sosie koperkowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kasza gryczana 120g (może zawierać GLU PSZ) 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 Papryka 80g Kiełbaska drobiowa cienka (na ciepło) 60g (SEL, GOR) Serek Haga 1szt 16g (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 Haga 1szt 16g (MLE) Budyń waniliowy z borówkami 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 80g Papryka 80g Serek naturalny 30g (MLE) Grejpfrut 0,5szt ok 130g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 125g W: 311g Cukry o.: 86,15g T: 88g SFA: 35,52g Kcal: 2368 Bł: 37,57g	B: 110g W: 300g Cukry o.: 71,84g T: 77g SFA: 32,96g Kcal: 2176 Bł: 32,49g	B: 135g W: 316g Cukry o.: 58,77g T: 84g SFA: 30,70g Kcal: 2401 Bł: 40,77g

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

29.09.2024r	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 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) 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) Jajecznicza na parze 100g (JAJ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) 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) Sałata 10g Pomidor 80g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g
II Śniadanie			Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)
Obiad	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) 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	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) 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	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300g (SEL, GLU PSZ) Podudzie z kurczaka (bez skóry) pieczone 150g (może zawierać GLU PSZ, GOR, SEL, SOJ) Sałata 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 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Naleśnik z serem 130g 1szt (GLU PSZ, MLE, JAJ) Dżem 25g 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 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Naleśnik z serem 130g 1szt (GLU PSZ, MLE, JAJ) Dżem 25g Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Ogórek 80g Pomidorki koktajlowe 100g Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 120g W: 288g Cukry o.: 88,99g T: 80g SFA: 35,44g Kcal: 2322 Bł: 43,12g	B: 121g W: 271g Cukry o.: 88,54g T: 74g SFA: 29,05g Kcal: 2117 Bł: 31,51g	B: 136g W: g Cukry o.: 76,08g T: g SFA: 39,05g Kcal: 2451 Bł: 42,63g

B - Białko, W - Węglowodany, Cukry o. - Cukry ogółem, T - Tłuszcz, SFA - Kwas tłuszczowy nasycony, 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