

Jadłospis 30.09-06.10.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

30.09.2024r	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 wędzony 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pomidor 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 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Serek wiejski 1opak. (MLE) Herbata czarna 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Sałata 10g Papryka 60g 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	Żurek 300g (MLE, SEL, GOR) Ziemniaki 150g Kotlet z piersi kurczaka 130g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g	Zupa rosolnik 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka duszona z warzywami 140g (SEL) Pomidory z jogurtem naturalnym 160g (MLE) Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g	Żurek 300g (SEL, GOR, MLE) Ziemniaki 150g Pieczone pierś z kurczaka + salsa pomidorowa 180g (SEL) Mizeria 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Mus owocowy 200g
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) Pomidor 80g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, 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 wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, 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) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Papryka 80g Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g Grejpfrut 0,5szt. 120g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 129g W: 272g Cukry o.: 72,56g T: 82g SFA: 31,61g Kcal: 2228 Bł: 28,40g	B: 112g W: 293g Cukry o.: 94,15g T: 76g SFA: 29,66g Kcal: 2180 Bł: 21,31g	B: 122g W: 275g Cukry o.: 71,11g T: 88g SFA: 39,40g Kcal: 2245 Bł: 34,17g

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

01.10.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g Ogórek 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 Ogórek 100g 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) Kopytka 150g (GLU PSZ, MLE, JAJ, może zawierać SEL) Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE) Kopytka 150g (GLU PSZ, MLE, JAJ, może zawierać SEL) Potrawka drobiowa z warzywami 180g (MLE, GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot owocowy 250g Brzoskwinia 1szt	Zupa meksykańska 300g (SEL, GOR, GLU PSZ) Kasza gryczana 100g (może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt
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 100g 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 100g 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 100g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (MLE, JAJ) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 124g W: 276g Cukry o.: 79,32g T: 86g SFA: 33,38g Kcal: 2223 Bł: 31,52g	B: 120g W: 271g Cukry o.: 87,47g T: 72g SFA: 31,01g Kcal: 2049 Bł: 28,60g	B: 130g W: 288g Cukry o.: 63,16g T: 86g SFA: 38,02g Kcal: 2311 Bł: 35,10g

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

02.10.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (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 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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) 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 jarzynowa 300g (SEL, MLE) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Jajko sadzone 2szt 100g (JAJ, MLE) Ziemniaki 150g Bukiet jarzyn z wody (marchew, brokuł, kalafior) 150g Kompot owocowy 250g Budyń waniliowy na mleku 2% 200g (MLE, GLU PSZ)	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Banan 1szt
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 15g (MLE) Serek topiony 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g Papryka 80g Dżem 25g 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) Pomidor 80g Ryż z truskawkami 100g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g Papryka 80g Serek naturalny 30g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 125g W: 276g Cukry o.: 63,12g T: 83g SFA: 37,01g Kcal: 2177 Bł: 32,53g	B: 106g W: 293g Cukry o.: 78,13g T: 71g SFA: 31,39g Kcal: 2099 Bł: 29,04g	B: 130g W: 275g Cukry o.: 65,1g T: 84g SFA: 31,52g Kcal: 2239 Bł: 37,19g

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

03.10.2024r	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 wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) 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 wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) 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) Serek wiejski 200g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 200g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 200g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Papryka 80g Pomidor 80g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 113g W: 295g Cukry o.: 84,43g T: 84g 60 SFA: 32,14g Kcal: 2320 Bł: 37,11g	B: 119g W: 279g Cukry o.: 76,78g T: 69g SFA: 27,85g Kcal: 2082 Bł: 30,49g	B: 131g W: 325g Cukry o.: 81,13g T: 83g SFA: 32,35g Kcal: 2259 Bł: 39,55g

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

04.10.2024r	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 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Miód 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) 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) Miód 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) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Sok pomidorowy 1szt 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 pomidorowa z ryżem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Ryba smażona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. ok 140g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Ryba pieczona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. ok 140g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Ryba pieczona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. ok 140g
Podwieczorek			Kanapka z serem 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) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 1szt. ok 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 50g (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 Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 1szt. ok 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Galaretki owocowa 150g (1opak.) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Kiwi 1szt. ok.75g Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 50g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 112g W: 307g Cukry o.: 89,11g T: 80g SFA: 31,9g Kcal: 2250 Bł: 30,85g	B: 108g W: 297g Cukry o.: 92,41g T: 66g SFA: 25,39g Kcal: 2197 Bł: 25,55g	B: 128g W: 285g Cukry o.: 69,7g T: 84g SFA: 33,25g Kcal: 2259 Bł: 36,48g

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

05.10.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Serek topiony 20g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z kasza 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 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g 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 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek naturalny 30g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) 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 z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza gryczana 120g (może zawierać GLU PSZ) Zraz wieprzowy z ogórkiem kiszonym ok.160g Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Gruszka 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza jaglana 120g (może zawierać GLU PSZ) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 160g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 120g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko pieczone 1szt	Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza gryczana 120g (może zawierać GLU PSZ) Zraz wieprzowy z ogórkiem kiszonym ok.160g Sałata z jogurtem naturalnym 120g (MLE) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt
Podwieczorek			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) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (JAJ) 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) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (JAJ) Dżem 25g Jogurt owocowy 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) Pomidor 80g Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (JAJ) Grejpfrut 0,5szt 120g Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 121g W: 316g Cukry o.: 77,19g T: 87g SFA: 38,5g Kcal: 2387 Bł: 38,15g	B: 121g W: 292g Cukry o.: 76,49g T: 71g SFA: 29g Kcal: 2138 Bł: 24,04g	B: 131g W: 291g Cukry o.: 96,02g T: 82g SFA: 36,11g Kcal: 2326 Bł: 38,73g

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

06.10.2024r	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 wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Jajecznica 100g (JAJ, 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 (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka (pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) 150g Ziemniaki 150g Mizeria 170g (MLE) Kompot owocowy 250g Banan 1szt. ok 120g	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka bez skóry (pieczone) 150g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Banan 1szt. ok 120g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka (pieczone) 150g (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) Ziemniaki 100g Mizeria 170g (MLE) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. ok 140g
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 15 g (MLE) Ogórek 80g Pomidory koktajlowe 100g Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ryż z jabłkiem i serkiem waniliowym 100g (GLU PSZ, 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) Ryż z jabłkiem i serkiem waniliowym 100g (GLU PSZ, MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ogórek 80g Pomidory koktajlowe 100g Wędlina drobiowa 80g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ryż brązowy z jabłkiem i serkiem waniliowym 100g (GLU PSZ, 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: 115g W: 300g Cukry o.: 95,33g T: 71g SFA: 29g Kcal: 2205 Bł: 22,66g	B: 119g W: 293g Cukry o.: 67,94g T: 86g SFA: 33,89g Kcal: 2395 Bł: 39,86g

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 pszeniczny

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