

Jadłospis 07-13.10.2024r. DIETA PODSTAWOWA, LEKKOSTRAWNA, CUKRZYCOWA

07.10.2024	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem 25g 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	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 kiszonej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Makaron z sosem bolognese i warzywami 330g (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 kiszonej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i warzywami 330g (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 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Pomidor 100g Papryka czerwona 100g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Ser żółty 40g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 100g Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Pomidor 100g Papryka czerwona 100g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 132g W: 286g Cukry o.: 62,85g T: 83g SFA: 32,05g Kcal: 2304 Bł: 27,3g	B: 120g W: 278g Cukry o.: 62,39g T: 80g SFA: 36,71g Kcal: 2198 Bł: 19,49g	B: 130g W: 286g Cukry o.: 63,44g T: 85g SFA: 40,53g Kcal: 2408 Bł: 38,28g

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

08.10.2024	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 130g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt ok. 125g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ) Kotlet mielony pieczony 130g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g 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) 130g 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

09.10.2024	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 z kapusty pekińskiej z marchewką 160g (MLE, JAJ, GOR) 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 z kapusty pekińskiej z marchewką 160g (MLE, JAJ, GOR) 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 cytrynowy 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 cytrynowy 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 cytrynowy 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

10.10.2024	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 ziemniakami 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchewki z porem 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 ziemniakami 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 100g Gołąbek (z brązowym ryżem) w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchewki z porem 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: 300g Cukry o.: 93,75g T: 84g SFA: 35,84g Kcal: 2299 Bł: 35,16g	B: 100g W: 299g Cukry o.: 108,08g T: 71g SFA: 32,45g Kcal: 2188 Bł: 21,55g	B: 112g W: 309g Cukry o.: 86,88g T: 83g SFA: 34,58g Kcal: 2306 Bł: 37,46g

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

11.10.2024r	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 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 z makaronem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ryba smażona (miruna) 160g (GLU PSZ, RYB) Ziemniaki 150g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE) Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 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 z makaronem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ryba pieczona (miruna) 150g (RYB) Ziemniaki 100g 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 wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Miód 25g Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna 200g	Chleb pszenny 75g (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 Sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Miód 25g Serek naturalny 30g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna 200g
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
Wartości odżywcze	B: 116g W: 305g Cukry o.: 72,79g T: 87g SFA: 31,62g Kcal: 2380 Bł: 34,33g	B: 100g W: 294g Cukry o.: 84,33g T: 71g SFA: 35,42g Kcal: 2183 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

12.10.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) 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

13.10.2024r	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb pszenney 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlna wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Jajecznicza 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenney 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlna wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Jajecznicza 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) Wędlna wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Jajecznicza 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) Udło pieczone 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, SEL) Udło (bez skóry) pieczone 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) Gruszka 1szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300g (GLU PSZ, SEL) Udło (bez skóry) pieczone 150g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Sałata z jogurtem 100g (MLE) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt
Podwieczorek			Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, może zawierać JAJ)
Kolacja	Chleb razowy 70g Chleb pszenney 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony 80g Pomidor 80g Kiełbaska drobiowa na ciepło 1szt. 42g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Herbata czarna 200g	Chleb pszenney 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlna drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Kiełbaska 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) Wędlna drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Ogórek kiszony 80g Kiełbaska 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: 2299 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 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