

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i>), Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałata lodowa 35g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki (wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretkę drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g (<i>ZIA</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2375.11 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 392.26 g; Błonnik pokarmowy: 43.96 g; WW: 39.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.56 g; Sód: 2193.38 mg; suma cukrów prostych: 67.28 g;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałata lodowa 35g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki (wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretkę drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g (<i>ZIA</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2231.80 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 62.35 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; WW: 36.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.28 g; Sód: 1980.82 mg; suma cukrów prostych: 67.28 g;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb żytni razowy 40g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałata lodowa 35g, Ogórek kiszony 40g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki (wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretkę drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sałatka z ogórków zielonych ze szczypiorkiem i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2078.49 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; WW: 30.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.92 g; Sód: 2423.62 mg; suma cukrów prostych: 31.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Jajecznicza na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata lodowa 35g, Kakao/herbata czarna 300ml (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kaszotto z warzywami (włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Szyunka z indyka 70g (MLE, GOR), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 1980.49 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.83 g; WW: 29.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.65 g; Sód: 2184.11 mg; suma cukrów prostych: 36.91 g;		
środa 2023-12-13 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Jajecznicza na parze 120g (MLE, JAJ), Sałata lodowa 35g, Kakao/herbata czarna 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Kaszotto z warzywami (włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 120g (GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Szyunka z indyka 70g (MLE, GOR), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa 300g, Posiłek nocny: Sałatka z pomidorów z rukolą i olejem rzepakowym 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2403.92 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; Błonnik pokarmowy: 55.07 g; WW: 35.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.35 g; Sód: 2447.10 mg; suma cukrów prostych: 21.28 g;		
czwartek 2023-12-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Pomidor 60g, Jabłko 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską 350g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Sałata masłowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2327.31 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 84.37 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; Błonnik pokarmowy: 53.52 g; WW: 35.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.00 g; Sód: 1886.97 mg; suma cukrów prostych: 43.72 g;		
czwartek 2023-12-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Pomidor 60g, Jabłko 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 20g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Sałata masłowa 35g, Banan 80g, Herbata owocowa 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2405.00 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; Błonnik pokarmowy: 49.23 g; WW: 30.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.90 g; Sód: 1478.20 mg; suma cukrów prostych: 60.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Pomidor 60g, Jabłko 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa cukiniowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską 350g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pastą jajeczną 70g (<i>MLE, JAJ, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (<i>SEL</i>), Sałata masłowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2389.59 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 89.48 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; Błonnik pokarmowy: 51.12 g; WW: 34.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.54 g; Sód: 2133.96 mg; suma cukrów prostych: 41.34 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami (wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny smażony w panierce 100g (<i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata ziołowa 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2527.75 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; Błonnik pokarmowy: 52.03 g; WW: 33.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.26 g; Sód: 1663.07 mg; suma cukrów prostych: 51.20 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami (wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 25g (<i>ZIA</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata ziołowa 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2360.85 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; Błonnik pokarmowy: 51.75 g; WW: 33.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.16 g; Sód: 1740.30 mg; suma cukrów prostych: 67.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Kawa zbożowa/ herbata czarna 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami (wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem topionym i sałatą 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Herbata ziołowa 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.65 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; WW: 32.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.78 g; Sód: 1897.02 mg; suma cukrów prostych: 49.82 g;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>MLE, SOJ, GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. 350g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka drobiowa pieczona 100g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka z groszkiem 150g (<i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Szyńka z indyka 40g (<i>MLE, GOR</i>), Ogórek kiszony 50g , Herbata owocowa 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.44 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; WW: 27.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.83 g; Sód: 2388.12 mg; suma cukrów prostych: 40.22 g;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>MLE, SOJ, GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. 350g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka drobiowa pieczona 100g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (<i>SEL</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sałata masłowa 35g , Szyńka z indyka 40g (<i>MLE, GOR</i>), Herbata owocowa 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2269.60 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Błonnik pokarmowy: 41.11 g; WW: 26.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.78 g; Sód: 2198.24 mg; suma cukrów prostych: 38.18 g;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 80g (<i>MLE, SOJ, GOR</i>), Ketchup 15g (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. 350g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka drobiowa pieczona 100g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (<i>SEL</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 20g (<i>MLE</i>), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Szyńka z indyka 40g (<i>MLE, GOR</i>), Ogórek kiszony 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2309.68 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 83.38 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.98 g; WW: 25.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.02 g; Sód: 2968.53 mg; suma cukrów prostych: 32.02 g;		

