

|                                                             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny<br>w Janowicach Wielkich | Jadłospis | Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Vegeta, majeranek, papryka, kwasek cytrynowy, curry, cukier waniliowy, cynamon.<br>Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać <b>śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| DIETA PODSTAWOWA 26.05.2025 do 01.06.2025 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                             | CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                | PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                    | SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                  | NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                      |
| ŚNIADANIE                                 | Płatki owsiane z mlekiem ( <b>GLU owies, MLE</b> )<br>Jajko gotowane ( <b>JAJ</b> ) 1 szt.<br>Wędlina drobiowa 30g<br>Papryka 50g<br>Serek Delliser 2 szt. ( <b>MLE</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna 50g ( <b>GLU pszenney</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g ( <b>GLU pszenney/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane z mlekiem ( <b>GLU owies, MLE</b> ) 300g<br>Pasztet pieczony 50g<br>Ser topiony 30g ( <b>MLE</b> )<br>Szczypiorek 20g<br>Rzodkiewka 20g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenney/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Pasta z tuńczyka ( <b>JAJ</b> ) 100g<br>Kiełbasa szynkowa 30g<br>Pomidor 50g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna 50g ( <b>GLU pszenney</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g ( <b>GLU pszenney/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane z mlekiem ( <b>GLU owies, MLE</b> ) 300g<br>Wędlina żywiecka 60g<br>Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 30g<br>Rzodkiewka 20g<br>Sałata 10g<br>Masło ( <b>MLE</b> ) 10g<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenney/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Twarożek ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ) 120g<br>Polędwica sopocka 30g<br>Ogórek 50g<br>Kiełki 20g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna 50g ( <b>GLU pszenney</b> )<br>Pieczywo mieszane (pszenne/ razowe) 40g ( <b>GLU pszenney/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Jajecznica 90g ( <b>JAJ</b> )<br>Serek Delliser 2 szt. ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenney/GLU żytni</b> )<br>Kakao 250ml ( <b>MLE</b> ) | Kiełbasa na gorąco 100g<br>Musztarda ( <b>GOR</b> ) 20g<br>Ogórek małosolny 1 szt.<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenney/GLU żytni</b> )<br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> ) |
| OBIAD                                     | Zupa brokułowa ( <b>MLE</b> ) 300g<br>Kotlet drobiowy panierowany ( <b>GLU pszenney, JAJ</b> ) 150g                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa botwinka ( <b>MLE, SEL</b> ) 300g<br>Kasza jęczmienna 80g                                                                                                                                                                                                                 | Zupa szczawiowa ( <b>MLE</b> ) 300g<br>Leczo z kurczakiem                                                                                                                                                                                         | Barszcz biały ( <b>GLU pszenney</b> ) 300g<br>Gołąbki z młodej                                                                                                                                                                                                          | Zupa grochowa 300g<br>Ryba smażona, panierowana ( <b>GLU pszenney,</b>                                                                                                                                                                                                    | Zupa ogórkowa ( <b>MLE</b> ) 300g<br>Spaghetti z mięsem,                                                                                                                                                                                | Rosół drobiowy z makaronem ( <b>GLU pszenney, SEL</b> ) 300g<br>Pieczono udko z                                                                                                                                                |

|                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | Młoda kapusta biała zasmażana ( <b>GLU pszenny</b> )150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                                        | z sosem myśliwskim z pieczarkami ( <b>GLU pszenny</b> ) 200g<br>Sałatka z buraków i cebuli 150g<br>Kompot 250ml                                                                                        | 300g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                                                                                           | kapusty250g<br>Sos pomidorowy ( <b>GLU pszenny</b> ) 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                                  | <b>RYB</b> ) 150g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                  | pomidorami i serem ( <b>GLU owies, MLE</b> ) 300g<br>Kompot 250ml                                                                                                                                                 | kurczaka 120g<br>Sałata ze śmietaną( <b>MLE</b> ) 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                     |
| PRZEKĄSKA                    | Owoc                                                                                                                                                                                              | Owoc                                                                                                                                                                                                   | Owoc                                                                                                                                                                                             | Owoc                                                                                                                                                                                         | Owoc                                                                                                                                                                     | Owoc                                                                                                                                                                                                              | Owoc                                                                                                                                                                         |
| KOLACJA                      | Sałatka z kurczakiem i ananasem 250g<br>Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Sałatka jarzynowa 150g( <b>MLE, JAJ</b> )<br>Szynka konserwowa30g<br>Sałata 10g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 200g<br>Szynka konserwowa 30g<br>Pomidor 50g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Galaretka drobiowa 150g<br>Sałata lodowa 10g<br>Masło 10g<br>Serek Delliser 2 szt. ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Sałatka grecka z fetą 200g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa 30g<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Pieczeń rzymska 60g<br>Serek kanapkowy ( <b>MLE</b> ) 125g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 20g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml | Hummus 120g<br>Połędwica drobiowa 30g<br>Szcypior 20g<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny/GLU żytni</b> )<br>Herbata 250ml |
| KOLACJA II                   | Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> )<br>Podpłomyki 30g                                                                                                                                            | Serek kanapkowy 125g( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie 30g                                                                                                                                            | Hummus 60g<br>Wafle ryżowe 30g                                                                                                                                                                   | Sok warzywny 250 ml<br>Podpłomyki bez cukru 2 szt.                                                                                                                                           | Kefir( <b>MLE</b> ) 330ml<br>Wafle ryżowe 30g                                                                                                                            | Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                     |
| Kaloryczność (kcal)          | K: 2611.8                                                                                                                                                                                         | K: 2448.3                                                                                                                                                                                              | K: 2461.1                                                                                                                                                                                        | K: 2587.4                                                                                                                                                                                    | K: 2452.4                                                                                                                                                                | K: 2453.4                                                                                                                                                                                                         | K: 2437.6                                                                                                                                                                    |
| Dobowe wartości odżywcze (g) | B: 116.9 T: 89.7 WP: 263 NKT: 33.8 Sól: 4.9                                                                                                                                                       | B: 114.2T: 85.5 WP: 250 NKT: 22.3 Sól: 4.8                                                                                                                                                             | B:116.2T: 87.8 WP: 284.2 NKT: 30.1 Sól: 10.1                                                                                                                                                     | B: 113.7 T: 77.7 WP: 289.1 NKT: 35.8 Sól: 5.4                                                                                                                                                | B: 115.2T: 76.3 WP: 276.1 NKT: 25.3 Sól: 9.2                                                                                                                             | B: 115.2T: 81.5 WP: 240.3 NKT: 39.1 Sól: 5,9                                                                                                                                                                      | B:119.1 T: 89.6 WP: 228.8 NKT: 30 Sól: 8.9                                                                                                                                   |

|           | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                          | CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                            | SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                         | NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | <p>Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Jajko na miękko(<b>JAJ</b>) 1 szt.</p> <p>Wędlina drobiowa 30g</p> <p>Serek Delliser 2 szt.</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Masło 10g (<b>MLE</b>)</p> <p>Bułka grahamka 50g (<b>GLU żyto</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 40g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> | <p>Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Serek śmietankowy 50g</p> <p>Pasztet pieczony drobiowy 50g</p> <p>Szczypiorek 20g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Masło 10g (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> | <p>Pasta z tuńczykiem (<b>JAJ</b>) 100g</p> <p>Kiełbasa szynkowa 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło 10g (<b>MLE</b>)</p> <p>Bułka grahamka 50g (<b>GLU żyto</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 40g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> | <p>Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Wędlina żywiecka 40g</p> <p>Serek kanapkowy 125g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Masło 10g (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> | <p>Twarożek z koperkiem 120g (<b>MLE</b>)</p> <p>Połędwica sopocka 30g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Kiełki 20g</p> <p>Masło 10g (<b>MLE</b>)</p> <p>Bułka grahamka 50g (<b>GLU żyto</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 40g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> | <p>Jajecznicza na parze 90g(<b>JAJ</b>)</p> <p>Serek Delliser 2 szt 90 (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Masło 10g (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Kakao bez cukru 250ml (<b>MLE</b>)</p> | <p>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Musztarda (<b>10</b>) 20g</p> <p>Ogórek małosolny 1 szt.</p> <p>Masło 10g (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Kawa zbożowa bez cukru (<b>MLE</b>) 250ml</p> |
| OBIAD     | <p>Zupa brokułowa (<b>MLE</b>) 300g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g</p> <p>Sałata lodowa z sosem winegret 150g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>                                                                                                                                                                              | <p>Botwinka (<b>MLE, SEL</b>) 300g</p> <p>Kasza jęczmienna 80g</p> <p>z gulaszem myśliwskim z pieczarkami (<b>GLU pszenney</b>) 200g</p> <p>Salatka z buraków i</p>                                                                                                                                      | <p>Zupa szczawiowa (<b>MLE</b>) 300g</p> <p>Leczo z kurczakiem 300g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>                                                                                                                              | <p>Barszcz biały (<b>GLU pszenney</b>) 300g</p> <p>Gołąbki z sosem pomidorowym 250g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>                                                                                                                                                         | <p>Zupa grysikowa (<b>GLU pszenney</b>) 300g</p> <p>Ryba pieczona (<b>4</b>) 150g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>                                                                                          | <p>Zupa ogórkowa(<b>MLE</b>) 300g</p> <p>Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Kompot 250ml</p>                                                                                                         | <p>Rosół drobiowy z makaronem (<b>GLU pszenney, SEL</b>) 300g</p> <p>Gotowane udko z kurczaka 120g</p> <p>Sałata z jogurtem 150g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>                                        |

|                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                                                                                                                                                   | jabłka 150g<br>Kompot 250ml                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           |
| PRZEKĄSKA                          | Owoc                                                                                                                                                              | Owoc                                                                                                                                                                                                              | Owoc                                                                                                                                                                                     | Owoc                                                                                                                                                   | Owoc                                                                                                                                                                     | Owoc                                                                                                                                                                                                    | Owoc                                                                                                                                                                                                                      |
| KOLACJA                            | Salatka z kurczakiem<br>250g<br>Serek kanapkowy<br>40g <b>(MLE)</b><br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy <b>(GLU żyto)</b> 90g<br>Herbata bez cukru<br>250ml | Salatka<br>jarzynowa<br>dietetyczna<br><b>(MLE, JAJ)</b><br>150g<br>Szynka<br>konserwowa<br>30g<br>Sałata 10g<br>Masło 10g<br><b>(MLE)</b><br>Chleb razowy<br><b>(GLU żyto)</b> 90g<br>Herbata bez<br>cukru 250ml | Serek wiejski<br>200 g <b>(MLE)</b><br>Szynka<br>Konserwowa<br>30g<br>Pomidor 50g<br>Masło 10g<br><b>(MLE)</b><br>Chleb razowy<br><b>(GLU żyto)</b><br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250ml | Galaretka<br>drobiowa 150g<br>Sałata lodowa<br>10g<br>Masło 10g<br><b>(MLE)</b><br>Chleb razowy<br><b>(GLU żyto)</b> 90g<br>Herbata bez<br>cukru 250ml | Salatka grecka z<br>fetą <b>(MLE)</b> 200g<br>Masło 10g<br><b>(MLE)</b><br>Szynka<br>drobiowa 30g<br>Chleb razowy<br><b>(GLU żyto)</b> 90g<br>Herbata bez<br>cukru 250ml | Pieczeń<br>drobiowa 60g<br>Serek<br>kanapkowy<br><b>(MLE)</b> 125g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 20g<br>Masło 10g<br><b>(MLE)</b><br>Chleb razowy<br><b>(GLU żyto)</b> 90g<br>Kakao 250ml<br><b>(MLE)</b> | Hummus 120g<br>Polędwica<br>drobiowa 30g<br>Pomidor 50g<br>Masło<br><b>(MLE)</b> 10g<br>Serek Delliser 2<br>szt. <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy<br><b>(GLU żyto)</b> 90g<br>Kawa zbożowa<br>bez cukru 250ml<br><b>(MLE)</b> |
| KOLACJA II                         | Jogurt naturalny 150g<br><b>(MLE)</b><br>Podpłomyki 30g                                                                                                           | Serek<br>kanapkowy<br>125g <b>(MLE)</b><br>Pieczywo<br>chrupkie 30g                                                                                                                                               | Hummus 60g<br>Wafle ryżowe<br>30g                                                                                                                                                        | Sok warzywny<br>250ml<br>Podpłomyki bez<br>cukru 2 szt.                                                                                                | Kefir<br><b>(MLE)</b> 330ml<br>Wafle ryżowe<br>30g                                                                                                                       | Mus owocowy<br>100g                                                                                                                                                                                     | Serek<br>homogenizowany<br>150g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                              |
| Kaloryczność<br>(kcal)             | K: 2408.7                                                                                                                                                         | K: 2511.2                                                                                                                                                                                                         | K: 2456.3                                                                                                                                                                                | K: 2515.5                                                                                                                                              | K: 2438.0                                                                                                                                                                | K: 2487.8                                                                                                                                                                                               | K: 2400.0                                                                                                                                                                                                                 |
| Dobowe<br>wartości<br>odżywcze (g) | B: 100.6 T: 85.9 WP:<br>230.7 NKT: 29.2 sól:<br>5                                                                                                                 | B: 112.7 T: 78.4<br>WP: 280.9<br>NKT: 35.4 sól:<br>4.9                                                                                                                                                            | B: 128.7 T:<br>84.7 WP:<br>236.7 NKT:<br>28.4 sól: 5.1                                                                                                                                   | B: 97.7 T: 87.5<br>WP: 266.4 NKT:<br>26.1 sól: 4.8                                                                                                     | B: 102.1 T: 81.3<br>WP: 272.5 NKT:<br>20.6 sól: 4.6                                                                                                                      | B: 97.5 T: 88.8<br>WP: 238.6 NKT:<br>36.3 sól: 4.7                                                                                                                                                      | B: 108.0 T: 77.5<br>WP: 257.2 NKT:<br>33.1 sól: 5                                                                                                                                                                         |

DIETA LEKKOSTRAWNA 26.05.2025 do 01.06.2025

|           |              |                |             |                  |             |               |           |
|-----------|--------------|----------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-----------|
|           | PONIEDZIAŁEK | WTOREK         | ŚRODA       | CZWARTEK         | PIĄTEK      | SOBOTA        | NIEDZIELA |
| ŚNIADANIE | Owsianka na  | Płatki owsiane | Owsianka na | Płatki owsiane z | Owsianka na | Jajecznica na | Parówki   |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | mleku 300g<br><b>(GLU owies, MLE)</b><br>Jajko na miękko <b>(JAJ)</b> 1 szt.<br>Wędlina drobiowa 30g<br>Serek Delliser <b>(MLE)</b> 2szt.<br>Sałata lodowa 20g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Bułka pszenna 50g <b>(GLU pszenney)</b><br>Chleb pszenny 40g <b>(GLU pszenney)</b><br>Herbata 250ml | z mlekiem <b>(GLU owies, MLE)</b> 300g<br>Serek śmietankowy <b>(MLE)</b> 50g<br>Paszтет pieczony drobiowy 50g<br>Sałata 10g<br>Pomidor (bez skórki) 80g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny 90g <b>(GLU pszenney)</b><br>Herbata 250ml | mleku 300g <b>(GLU owies, MLE)</b><br>Pasta z tuńczykiem <b>(JAJ)</b> 100g<br>Kiełbasa szynkowa 30g<br>Pomidor (bez skórki) 50g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Bułka pszenna 50g <b>(GLU pszenney)</b><br>Chleb pszenny 90g <b>(GLU pszenney)</b><br>Herbata 250ml | dodatkiem mleka ołuszczzonego <b>(GLU owies, MLE)</b> 300g<br>Kiełbasa żywiecka 40g<br>Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 125g<br>Roszponka 10g<br>Sałata 10g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny 90g <b>(GLU pszenney)</b><br>Herbata 250 ml | mleku 300g <b>(MLE)</b><br>Twarożek z koperkiem 120g <b>(MLE)</b><br>Połędwica sopocka <b>30g</b><br>Rukola 20g<br>Kiełki 20g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Bułka pszenna 50g <b>(GLU pszenney)</b><br>Chleb pszenny 40g <b>(GLU pszenney)</b><br>Herbata 250ml | parze 90g <b>(JAJ)</b><br>Serek Delliser 2 szt <b>(MLE)</b><br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny 90g <b>(GLU pszenney)</b><br>Kakao 250ml <b>(MLE)</b> | drobiowe 100g<br>Musztarda <b>(10)</b> 20g<br>Sałata rzymska 70g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny 90g <b>(GLU pszenney)</b><br>Kawa zbożowa 250ml <b>(MLE)</b> |
| OBIAD   | Zupa brokułowa 300g <b>(9)</b><br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g<br>Sałata lodowa z sosem winegret 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                                                                           | Botwinka <b>(MLE, SEL)</b> 300g 300g<br>Mięso drobiowe w sosem 120<br>Sałatka z buraków i jabłka 150g<br>Kasz jęczmienna 80g<br>Kompot 250ml                                                                                                  | Zupa szczawiowa <b>(MLE)</b> 300g<br>Dietetyczne leczo z kurczakiem 300g<br>Kompot 250ml                                                                                                                                                                         | Barszcz biały <b>(GLU pszenney)</b> 300g<br>Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym <b>(GLU pszenney)</b> 250g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                             | Zupa grysikowa <b>(GLU pszenney)</b><br>Ryba pieczona <b>(4)</b> 150g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml                                                                                                                   | Zupa ogórkowa 300g <b>(MLE)</b><br>Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami <b>(GLU owies, MLE)</b> 300g<br>Kompot 250ml                                                                  | Rosół drobiowy z makaronem <b>(GLU pszenney, SEL)</b> 300g<br>Gotowane udko z kurczaka 120g<br>Sałata z jogurtem <b>(MLE)</b> 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250ml     |
| KOLACJA | Sałatka z kurczakiem i ananasem 250g<br>Serek kanapkowy 40g <b>(MLE)</b><br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny                                                                                                                                                                             | Sałatka jarzynowa dietetyczna <b>(MLE, JAJ)</b> 150g<br>Szynka konserwowa 30g                                                                                                                                                                 | Serek wiejski <b>(MLE)</b> 200g<br>Szynka konserwowa 30g<br>Pomidor (bez skórki) 50g                                                                                                                                                                             | Galaretka drobiowa 150g<br>Sałata lodowa 10g<br>Masło 10g<br>Serek Delliser 2 szt. <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                | Sałatka grecka z fetą 200g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Szynka drobiowa 30g<br>Masło 10g                                                                                                                                                                       | Pieczeń drobiowa 60g<br>Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 125g<br>Roszponka 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                 | Hummus 120g<br>Połędwica drobiowa 30g<br>Pomidor 50g<br>Masło 10g <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny                                                                          |

|                                 |                                                         |                                                                                                                            |                                                                                             |                                                                |                                                                                |                                                                                      |                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                 | 90g <b>(GLU<br/>pszenny)</b><br>Herbata 250ml           | Pomidor (bez<br>skórki) 50g<br>Masło 10g<br><b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny<br>90g <b>(GLU<br/>pszenny)</b><br>Herbata 250ml | Masło 10g<br><b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny<br>90g <b>(GLU<br/>pszenny)</b><br>Herbata 250ml | Chleb pszenny<br>90g <b>(GLU<br/>pszenny)</b><br>Herbata 250ml | <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny<br>90g <b>(GLU<br/>pszenny)</b><br>Herbata 250ml | Masło <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny<br>90g <b>(GLU<br/>pszenny)</b><br>Herbata 250ml | 90g <b>(GLU<br/>pszenny)</b><br>Herbata 250ml     |
| PRZEKĄSKA                       | Owoc                                                    | Owoc                                                                                                                       | Owoc                                                                                        | Owoc                                                           | Owoc                                                                           | Owoc                                                                                 | Owoc                                              |
| PODWIECZOREK                    | Jogurt naturalny<br>150g <b>(MLE)</b><br>Podpłomyki 30g | Serek<br>kanapkowy<br>125g <b>(MLE)</b><br>Pieczywo<br>chrupkie 30g                                                        | Hummus 60g<br>Wafle ryżowe<br>30g                                                           | Sok warzywny<br>250 ml<br>Podpłomyki bez<br>cukru 2 szt.       | Kefir<br><b>(MLE)</b> 330ml<br>Wafle ryżowe<br>30g                             | Mus owocowy<br>100g                                                                  | Serek<br>homogenizowany<br>150g (MLE)             |
| Kaloryczność                    | 2345.6 kcal                                             | 2327.2 kcal                                                                                                                | 2315,3 kcal                                                                                 | 2360.2 kcal                                                    | 2255,8 kcal                                                                    | 2137.6 kcal                                                                          | 2213.5 kcal                                       |
| Dobowe wartości<br>odżywcze (g) | B: 93.6 T: 75.4<br>WP: 258.4 NKT:<br>28,2 sól: 4,8      | B: 105.5 T:<br>72.4 WP: 232.8<br>NKT: 29,5 sól:<br>4,9                                                                     | B: 89.2 T: 68.1<br>WP: 237.0<br>NKT: 23,6<br>sól 4,4                                        | B: 95.4 T: 71.5<br>WP: 236.2 NKT:<br>19,5 sól: 3,2             | B: 94.7 T: 77.5<br>WP: 241.1 NKT:<br>33,1 sól 5,1                              | B: 85.2 T: 75.6<br>WP: 210.1 NKT:<br>24,5 sól: 4,8                                   | B: 108.9 T: 77.1<br>WP: 206.9 NKT:<br>26,7 sól: 5 |

Według producenta gotowe produkty z mięsa (wędliny, parówki, serdelki i pasztet) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów: selera, gorczycy, mleka, glutenu, orzechów, sezamu, jaj i soi**

Sporządziła dietetyczka mgr Judyta Dziekańska

**Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie**