

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL DREWNICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Ryba dorsz panierowana 100g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka cygańska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2717.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.26 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; suma cukrów prostych: 91.60 g; Sól: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Węglowodany przyswajalne: 329.65 g; WW: 33.25 Por;

<b>piątek 2025-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <i>RYB</i> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 130g ( <i>SEL</i> ), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka cygańska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2767.33 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.26 g; Tłuszcz: 96.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; suma cukrów prostych: 89.36 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Węglowodany przyswajalne: 340.97 g; WW: 34.39 Por;

<b>piątek 2025-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW</b>		
Zupa mleczna z ryżem brązowym 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <i>RYB</i> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Kasza pęczak na sypko 200g ( <i>GLU</i> ), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka cygańska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 8g ( <i>MLE</i> ), Połędwica miodowa 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Pumpernikiel 20g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3102.97 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 132.71 g; Tłuszcz: 114.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; suma cukrów prostych: 61.93 g; Sól: 12.04 g; Błonnik pokarmowy: 59.01 g; Węglowodany przyswajalne: 354.62 g; WW: 35.68 Por;

<b>piątek 2025-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW</b>		
Zupa mleczna z ryżem brązowym 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <i>RYB</i> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Kasza pęczak na sypko 200g ( <i>GLU</i> ), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka cygańska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 8g ( <i>MLE</i> ), Połędwica miodowa 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Pumpernikiel 20g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 4g ( <i>MLE</i> ), Pasztet z ciociorki i warzyw 50g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Sałata zielona 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3343.13 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 143.71 g; Tłuszcz: 119.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.87 g; Węglowodany ogółem: 454.75 g; suma cukrów prostych: 64.91 g; Sól: 12.45 g; Błonnik pokarmowy: 65.74 g; Węglowodany przyswajalne: 389.01 g; WW: 39.14 Por;

<b>piątek 2025-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Ryba dorsz panierowana 100g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasztet z ciociorki i warzyw 60g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2792.45 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.62 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 389.72 g; suma cukrów prostych: 92.95 g; Sól: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g; Węglowodany przyswajalne: 347.73 g; WW: 35.06 Por;

<b>piątek 2025-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: D Z PRODUKTAMI BEZGLUTENOWYMI</b>		
Zupa mleczna z ryżem brązowym 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb bezglutenowy 90g ( <i>SOJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <i>RYB</i> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bezglutenowy 90g ( <i>SOJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Schab pieczony 45g, Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2420.91 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.26 g; Tłuszcz: 101.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; suma cukrów prostych: 92.08 g; Sól: 9.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Węglowodany przyswajalne: 254.72 g; WW: 25.56 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA</span>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz panierowana 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Szyunka cygańska 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2948.47 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 148.26 g; Tłuszcz: 102.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; suma cukrów prostych: 76.93 g; Sól: 9.15 g; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; Węglowodany przyswajalne: 333.83 g; WW: 33.61 Por;

piątek 2025-02-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA</span>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Połędwica miodowa 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa brokietowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 130g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szyunka cygańska 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Twarożek z natką pietruszki 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2898.56 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 136.19 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; suma cukrów prostych: 91.51 g; Sól: 10.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Węglowodany przyswajalne: 344.54 g; WW: 34.76 Por;

piątek 2025-02-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA</span>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi - przecierana 400ml ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Jajko mielone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Marchewka Juniorka - rozdrobniona 100g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa brokietowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. - przecierana 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba dorsz mielona 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku - rozdrobnione 130g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szyunka cygańska mielona 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2906.86 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.80 g; Tłuszcz: 110.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; suma cukrów prostych: 89.43 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Węglowodany przyswajalne: 346.34 g; WW: 34.88 Por;

piątek 2025-02-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: D WEGAŃSKA</span>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <b>SEL</b> ), Klopsy wegańskie 100g, Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasztet z cieciorci i warzyw b/jaj 60g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3099.39 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 154.40 g; Tłuszcz: 100.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 426.52 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 64.90 g; Węglowodany przyswajalne: 361.62 g; WW: 36.38 Por;

piątek 2025-02-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA</span>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło roślinne 20g, Jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa brokietowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy b/śmietany 80ml, Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 130g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło roślinne 20g, Szyunka cygańska 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor bez skórki 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2971.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 147.87 g; Tłuszcz: 102.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; suma cukrów prostych: 74.02 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; Węglowodany przyswajalne: 344.64 g; WW: 34.70 Por;

piątek 2025-02-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</span>		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka Juniorka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa brokietowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy b/śmietany 80ml, Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 130g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szyunka cygańska 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2498.79 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 99.74 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; suma cukrów prostych: 87.63 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Węglowodany przyswajalne: 338.04 g; WW: 34.02 Por;

piątek 2025-02-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: D PŁYNNA</span>		
Płynna do sondy (śniadanie) 500g ( <b>JAJ, MLE</b> ),	Płynna do sondy (obiad) 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Płynna do sondy (kolacja) 500g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1805.50 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 85.97 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 158.82 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Sól: 2.18 g; Błonnik pokarmowy: 16.57 g; Węglowodany przyswajalne: 142.25 g; WW: 14.29 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-14	Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA	
Zupa mleczna z ryżem brązowym na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 90g , Mix салат 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy b/śmietany 80ml , Kasza pęczak na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Szyńka cygańska 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 90g , Mix салат 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 8g , Polędwica miodowa 20g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża 50g ,	<b>Podwieczorek:</b> Pumpernikiel 20g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3380.43 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 171.58 g; Tłuszcz: 123.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 428.79 g; suma cukrów prostych: 43.59 g; Sól: 11.31 g; Błonnik pokarmowy: 68.61 g; Węglowodany przyswajalne: 360.19 g; WW: 36.17 Por;

Dietetyk

.....