

## Jadłospis CTN Moszna

Posiłek	Dieta	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Śniadanie	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane 150g, masło 15g, hummus 80g, ogórek zielony 100g (1,7)	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, jajko gotowane 2szt, papryka 100g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, rzodkiewka 5szt (1,6,7)
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo pszenne 150g, masło 15g, szynka pieczona 80g, jabłko 1szt (1,6,7)	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, jajko gotowane 2szt, pieczona cukinia 100g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, sałata 3 liście (1,6,7)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło 15g, szynka pieczona 80g, ogórek zielony 100g (1,6,7)	Herbata bez cukru-250ml, graham 150g, masło-15g, jajko gotowane 2szt, papryka 100g (1,3,7)	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, rzodkiewka 5szt (1,6,7)
	Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane 150g, masło 15g, hummus 80g, ogórek zielony 100g (1,7)	Herbata -250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, jajko gotowane 2szt, papryka 100g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, tofu 80g, rzodkiewka 5szt (1,6,7)
	Bezglutenowa	Płatki owsiane bezglutenowe na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo bezglutenowe 150g, masło 15g, hummus 80g, ogórek zielony 100g (7)	Herbata -250ml, pieczywo bezglutenowe-150g, masło-15g, jajko gotowane 2szt, papryka 100g (3,7)	Płatki owsiane bezglutenowe na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo bezglutenowe-150g, masło-15g, tofu 80g, rzodkiewka 5szt (6,7)
II śniadanie	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Graham 60g, masło 10g, hummus 60g, rzodkiewka 5szt (1,7)	Graham -60g, masło-10g, szynka zielonogórska 60g, pieczona cukinia 100g (1,7)	Graham -60g, masło-10g, szynka pieczona 60g, papryka 100g (1,6,7)
Obiad	podstawowa	Zupa wiejska z ziemniakami 400ml, risotto mięsno-jarzynowe 300g, sos koperkowy 100ml, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 400ml, bitki drobiowe 150g, sos szpinakowy 100ml, surówka z kapusty pekińskiej 150g, ziemniaki 250g, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml, potrawka drobiowa 200g, sałatka szwedzka 150g, kasza jęczmienna 200g, kompot-200ml (1,7,9,10)
	Łatwostrawna	Zupa wiejska z ziemniakami 400ml, risotto mięsno-jarzynowe 300g, sos koperkowy 100ml, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 400ml, bitki drobiowe duszone 150g, sos szpinakowy 100ml, buraczki 150g, ziemniaki 250g, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml, potrawka drobiowa 200g, bukiet królewski 150g, kasza jęczmienna 200g, kompot-200ml (1,7,9)
	Z ograniczeniem łatwo	Zupa wiejska z ziemniakami 400ml, mięso	Zupa koperkowa z kaszą pęczak 400ml, mięso	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml, mięso drobiowe

	przyswajalnych węglowodanów	duszone wieprzowe 150g, ryż brązowy 200g, surówka z marchewki 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)	drobiowe gotowane 150g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, ziemniaki 250g, kompot 200ml (1,3,7,9)	duszone 150g, sałatka szwedzka 150g, kasza gryczana 200g, kompot-200ml (1,7,9,10)
	wegetariańska	Zupa wiejska z ziemniakami 400ml, risotto jarzynowe z fasolą 300g, sos koperkowy 100ml, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 400ml, kotlecik z ciecierzycy 150g, sos szpinakowy 100ml, surówka z kapusty pekińskiej 150g, ziemniaki 250g, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml, potrawka sojowa 200g, sałatka szwedzka 150g, kasza jęczmienna 200g, kompot-200ml (1,6,7,9,10)
	Bezglutenowa	Zupa wiejska z ziemniakami bezglutenowa 400ml, risotto mięsno-jarzynowe 300g, sos koperkowy bezglutenowy 100ml, kompot 200ml (3,7,9)	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 400ml, bitki drobiowe bezglutenowe 150g, sos szpinakowy bezglutenowy 100ml, surówka z kapusty pekińskiej 150g, ziemniaki 250g, kompot 200ml (3,7,9)	Zupa selerowa z ziemniakami bezglutenowa 400ml, potrawka drobiowa bezglutenowa 200g, sałatka szwedzka 150g, kasza gryczana 200g, kompot-200ml (7,9,10)
Dodatek onkologiczny		Bułka z szynką drobiową, rzodkiewką i sałatą 1szt, jogurt 1 szt (1,6,7)	Serek wiejski 1 szt, banan 1szt (7)	Bułka z polędwicą sopocką i papryką 1szt, jogurt 1szt (1,6,7)
Kolacja	Podstawowa	Herbata 250ml, pieczywo mieszane 100g, masło 10g, pasta twarogowo- ziołowa 80g, pomidor 100g (1,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, pasta twarogowa z tuńczykiem 80g, ogórek kiszony 100g (1,4,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, ser żółty 80g, pomidor 100g (1,7)
	Łatwostrawna	Herbata 250ml, pieczywo pszenne 100g, masło 10g, pasta twarogowo- ziołowa 80g, pomidor 100g (1,7)	Herbata-250ml, pieczywo pszenne-100g, masło-10g, pasta twarogowa z pieczoną rybą 80g, pomidor 100g (1,4,7)	Herbata-250ml, pieczywo pszenne-100g, masło-10g, ser biały 80g, pomidor 100g (1,7)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło 10g, pasta twarogowo- ziołowa 80g, pomidor 100g (1,7)	Herbata bez cukru-250ml, graham 150g, masło-10g, pieczona ryba 80g, ogórek kiszony 100g (1,4,7)	Herbata bez cukru-250ml, graham 150g, masło-10g, szynka drobiowa 80g, pomidor 100g (1,6,7)
	Wegetariańska	Herbata 250ml, pieczywo mieszane 100g, masło 10g, pasta twarogowo- ziołowa 80g, pomidor 100g (1,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, pasta twarogowa z tuńczykiem 80g, ogórek kiszony 100g (1,4,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, ser żółty 80g, pomidor 100g (1,7)
	Bezglutenowa	Herbata 250ml, pieczywo bezglutenowe 100g, masło 10g, pasta twarogowo- ziołowa 80g, pomidor 100g (7)	Herbata-250ml, pieczywo bezglutenowe-100g, masło-10g, pasta twarogowa z tuńczykiem 80g, ogórek kiszony 100g (4,7)	Herbata-250ml, pieczywo bezglutenowe-100g, masło-10g, ser żółty 80g, pomidor 100g (7)
II kolacja	Podstawowa	Herbata owocowa 250ml,	Herbata owocowa 250ml,	Herbata owocowa 250ml,

		<p>smaczek pieczarkowy 1szt, banan 1szt (1,7,11)  <b>Energia: 2545kcal</b>  <b>Białko: 92,1g</b>  <b>Tłuszcz: 62,2g, w tym nasycone kw. tł.: 25,7g</b>  <b>Węglowodany: 308,8g, w tym błonnik: 40,8g</b>  <b>Sód: 1826,7mg, Sól: 3,8g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 64,6g, laktoza: 8,4g, glukoza: 9,4g, fruktoza: 8,8g</b></p>	<p>jogurt naturalny 1szt, jabłko 1szt, orzechy włoskie 20g (7,8)  <b>Energia: 2303kcal</b>  <b>Białko: 117,4g</b>  <b>Tłuszcz: 77,8g, w tym nasycone kw. tł.: 24,6g</b>  <b>Węglowodany: 213,3g, w tym błonnik: 40,5g</b>  <b>Sód: 2505,7mg, Sól: 6,2g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 43,9g, laktoza: 9,6g, glukoza: 7,9g, fruktoza: 14,3g</b></p>	<p>kapuśniak wyborowy 1szt, mandarynka 1szt (1,7,11)  <b>Energia: 2570kcal</b>  <b>Białko: 121,8g</b>  <b>Tłuszcz: 78,9g, w tym nasycone kw. tł.: 32,0g</b>  <b>Węglowodany: 244,4g, w tym błonnik: 47,6g</b>  <b>Sód: 3511,3mg, Sól: 6,4g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 52,0g, laktoza: 11,9g, glukoza: 5,0g, fruktoza: 4,3g</b></p>
	Łatwostrawna	<p>Herbata owocowa 250ml, smaczek ze szpinakiem 1szt, banan 1szt (1,7)  <b>Energia: 2675kcal</b>  <b>Białko: 107,9g</b>  <b>Tłuszcz: 58,3g, w tym nasycone kw. tł.: 27,6g</b>  <b>Węglowodany: 346,5g, w tym błonnik: 31,3g</b>  <b>Sód: 2317,7mg, Sól: 4,0g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 64,9g, laktoza: 8,4g, glukoza: 12,1g, fruktoza: 17,7g</b></p>	<p>Herbata owocowa 250ml, jogurt naturalny 1szt, jabłko 1szt (7)  <b>Energia: 2120kcal</b>  <b>Białko: 117,6g</b>  <b>Tłuszcz: 48,9g, w tym nasycone kw. tł.: 23,6g</b>  <b>Węglowodany: 231,5g, w tym błonnik: 27,3g</b>  <b>Sód: 1622,3mg, Sól: 4,1g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 51,1g, laktoza: 9,6g, glukoza: 7,2g, fruktoza: 13,6g</b></p>	<p>Herbata owocowa 250ml, smaczek z mięsem 1szt, banan 1szt (1,7)  <b>Energia: 2585kcal</b>  <b>Białko: 128,7g</b>  <b>Tłuszcz: 60,0g, w tym nasycone kw. tł.: 25,6g</b>  <b>Węglowodany: 290,5g, w tym błonnik: 36,0g</b>  <b>Sód: 2585,1mg, Sól: 3,7g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 52,5g, laktoza: 14,4g, glukoza: 9,4g, fruktoza: 8,6g</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata owocowa bez cukru 250ml, graham 50g, masło 10g, szynka wieśniowa 50g, sałata 3 liście (1,7)  <b>Energia: 2522kcal</b>  <b>Białko: 136,0g</b>  <b>Tłuszcz: 76,6g, w tym nasycone kw. tł.: 34,5g</b>  <b>Węglowodany: 297,8g, w tym błonnik: 51,3g</b>  <b>Sód: 3091,2mg, Sól: 5,5g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 8,3g, laktoza: 3,2g, glukoza: 7,2g, fruktoza: 6,8g</b></p>	<p>Herbata owocowa bez cukru 250ml, jogurt naturalny 1szt, jabłko 1szt, orzechy włoskie 20g (7,8)  <b>Energia: 2491kcal</b>  <b>Białko: 136,5g</b>  <b>Tłuszcz: 75,6g, w tym nasycone kw. tł.: 32,0g</b>  <b>Węglowodany: 293,2g, w tym błonnik: 44,9g</b>  <b>Sód: 3250,6mg, Sól: 8,5g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 12,5g, laktoza: 5,0g, glukoza: 8,5g, fruktoza: 15,0g</b></p>	<p>Herbata owocowa bez cukru 250ml, graham 50g, masło 10g, pasta twarogowo- ziołowa 50g, sałata 3 liście (1,7)  <b>Energia: 2489kcal</b>  <b>Białko: 142,5g</b>  <b>Tłuszcz: 60,4g, w tym nasycone kw. tł.: 30,1g</b>  <b>Węglowodany: 302,1g, w tym błonnik: 50,6g</b>  <b>Sód: 4188,8mg, Sól: 8,5g</b>  <b>Cukry proste: sacharoza: 23,2g, laktoza: 2,4g, glukoza: 6,1g, fruktoza: 6,0g</b></p>
	Wegetariańska	<p>Herbata owocowa 250ml, smaczek pieczarkowy 1szt, banan 1szt (1,7,11)  <b>Energia: 2543kcal</b>  <b>Białko: 79,8g</b>  <b>Tłuszcz: 53,5g, w tym nasycone kw. tł.: 21,8g</b>  <b>Węglowodany: 312,4g, w</b></p>	<p>Herbata owocowa 250ml, jogurt naturalny 1szt, jabłko 1szt, orzechy włoskie 20g (7,8)  <b>Energia: 2307kcal</b>  <b>Białko: 85,5g</b>  <b>Tłuszcz: 77,9g, w tym nasycone kw. tł.: 22,7g</b></p>	<p>Herbata owocowa 250ml, kapuśniak wyborowy 1szt, mandarynka 1szt (1,7,11)  <b>Energia: 2522kcal</b>  <b>Białko: 109,6g</b>  <b>Tłuszcz: 70,8g, w tym nasycone kw. tł.: 30,0g</b>  <b>Węglowodany: 264,1g, w tym</b></p>

		tym błonnik: 48,6g Sód: 1772,9mg, Sól: 3,6g Cukry proste: sacharoza: 65,9g, laktoza: 8,4g, glukoza: 9,4g, fruktoza: 8,8g	Węglowodany: 230,3g, w tym błonnik: 41,1g Sód: 2445,7mg, Sól: 5,8g Cukry proste: sacharoza: 53,8g, laktoza: 6,4g, glukoza: 7,9g, fruktoza: 14,3g	błonnik: 48,0g Sód: 3018,9mg, Sól: 6,5g Cukry proste: sacharoza: 52,0g, laktoza: 11,9g, glukoza: 5,0g, fruktoza: 4,3g
	Bezglutenowa	Herbata owocowa 250ml, pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g, szynka wieśniowa 50g, sałata 3 liście (7) <b>Energia: 2406kcal</b> <b>Białko: 87,8g</b> <b>Tłuszcz: 68,2g, w tym nasycone kw. tł.: 32,7g</b> <b>Węglowodany: 232,6g, w tym błonnik: 38,6g</b> <b>Sód: 1827,5mg, Sól: 4,8g</b> Cukry proste: sacharoza: 69,8g, laktoza: 15,7g, glukoza: 4,3g, fruktoza: 4,6g	Herbata owocowa 250ml, jogurt naturalny 1szt, jabłko 1szt, orzechy włoskie 20g (7,8) <b>Energia: 2176kcal</b> <b>Białko: 106,7g</b> <b>Tłuszcz: 70,9g, w tym nasycone kw. tł.: 24,1g</b> <b>Węglowodany: 188,9g, w tym błonnik: 39,5g</b> <b>Sód: 2502,5mg, Sól: 6,8g</b> Cukry proste: sacharoza: 70,0g, laktoza: 6,4g, glukoza: 7,9g, fruktoza: 14,3g	Herbata owocowa 250ml, pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g, pasta twarogowo-ziołowa 50g, sałata 3 liście (7) <b>Energia: 2606kcal</b> <b>Białko: 115,5g</b> <b>Tłuszcz: 85,2g, w tym nasycone kw. tł.: 40,5g</b> <b>Węglowodany: 221,8g, w tym błonnik: 46,1g</b> <b>Sód: 2972,1mg, Sól: 7,9g</b> Cukry proste: sacharoza: 76,2g, laktoza: 14,2g, glukoza: 4,0g, fruktoza: 3,6g

*Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca)*

***Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.***

Posiłek	Dieta	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02
Śniadanie	Podstawowa	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, papryka 100g (1,6,7)	Płatki jęczmienne na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, ser biały 80g, dżem 50g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, papryka 100g (1,7)
	Łatwostrawna	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, gotowany buraczek w plastrach 100g (1,6,7)	Płatki jęczmienne na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, ser biały 80g, dżem 50g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, pieczona cukinia 100g (1,6,7)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata bez cukru 250ml, graham -150g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, papryka 100g (1,6,7)	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło -15g, ser biały 80g, rzodkiewka 5szt (1,7)	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, papryka 100g (1,6,7)
	Wegetariańska	Herbata 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, pasztet sojowy 80g, papryka 100g (1,6,7)	Płatki jęczmienne na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, ser biały 80g, dżem 50g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo mieszane -150g, masło -15g, hummus 80g, papryka 100g (1,7)
	Bezglutenowa	Herbata 250ml, pieczywo bezglutenowe-150g, masło-15g, jajko gotowane 2szt, papryka 100g (3,7)	Płatki owsiane bezglutenowe na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo bezglutenowe-150g, masło-15g, ser biały 80g, dżem 50g (3,7)	Herbata 250ml, pieczywo bezglutenowe 150g, masło-15g, hummus 80g, papryka 100g (7)
II śniadanie	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Graham -60g, masło-10g, jajko gotowane 1szt, ogórek kiszony 100g (1,3,7)	Graham -60g, masło-10g, polędwica sopocka 60g, papryka 100g (1,6,7)	Graham -60g, masło-10g, szynka drobiowa 60g, pieczona cukinia 100g (1,6,7)
Obiad	Podstawowa	Zupa grochowa 400ml, makaron z serem 300g, mus jabłkowy 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa ryżowa 400ml, kotlet rybny 150g, surówka z kapusty kiszonej 150g, ziemniaki 250g, kompot-200ml (1,3,4,7,9)	Zupa krupnik 400ml, zrazik wieprzowy 150g, sos 100ml, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Łatwostrawna	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml, makaron z serem 300g, mus jabłkowy 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa ryżowa 400ml, pulpet rybny 150g, sos ziołowy 100ml, szpinak gotowany 150g, ziemniaki 250g, kompot-200ml (1,3,4,7,9)	Zupa krupnik 400ml, zrazik wieprzowy duszony 150g, sos 100ml, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa grochowa 400ml, pałka z kurczaka gotowana 2szt, makaron razowy 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)	Zupa z brązowego ryżu 400ml, ryba gotowana 150g, surówka z kapusty kiszonej 150g, ziemniaki 250g, kompot-200ml (1,3,4,7,9)	Zupa krupnik z kaszą gryczaną 400ml, mięso wieprzowe gotowane 150g, ziemniaki 250g, surówka z pora 150g, kompot 200ml (1,7,9)
	Wegetariańska	Zupa grochowa 400ml,	Zupa ryżowa 400ml, kotlet	Zupa krupnik wegetariańska

		makaron z serem 300g, mus jabłkowy 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)	rybny 150g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 250g, kompot-200ml (1,3,4,7,9)	400ml, kotlet jajeczny 150g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Bezglutenowa	Zupa jarzynowa z ziemniakami bezglutenowa 400ml, makaron bezglutenowy z serem 300g, mus jabłkowy 150g, kompot 200ml (3,7,9)	Zupa ryżowa 400ml, pulpet rybny bezglutenowy 150g, sos ziołowy bezglutenowy 100ml, surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 250g, kompot-200ml (3,4,7,9)	Zupa krupnik z kaszą gryczaną 400ml, mięso wieprzowe gotowane 150g, sos bezglutenowy 100ml, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot 200ml (7,9)
Dodatek onkologiczny		Serek wiejski 1szt, biszkopty 30g (1,3,7)	Bułka z serem żółtym i sałatą 1szt, jogurt 1szt (1,7)	Serek wiejski 1szt, kiwi 1szt (7)
Kolacja	Podstawowa	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, szynka zielonogórska 80g, ogórek zielony 100g (1,6,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, pasta z jaj 120g, pomidor 100g (1,3,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło 10g, pasta z sera żółtego i papryki 120g, sałata 3 liście (1,3,7)
	Łatwostrawna	Herbata-250ml, pieczywo pszenne -100g, masło-10g, szynka zielonogórska 80g, pomidor 100g (1,6,7)	Herbata-250ml, pieczywo pszenne -100g, masło-10g, pasta z jaj na jogurcie 120g, pomidor 100g (1,3,7)	Herbata-250ml, pieczywo pszenne-100g, masło-10g, serek kanapkowy pomidorowy 80g, sałata 3 liście (1,7)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata bez cukru-250ml, graham 150g, masło-10g, szynka zielonogórska 80g, ogórek zielony 100g (1,6,7)	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło-10g, jajko gotowane 2szt, pomidor 100g (1,3,7)	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło-10g, serek kanapkowy pomidorowy 80g, sałata 3 liście (1,7)
	Wegetariańska	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, ser żółty 80g, ogórek zielony 100g (1,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, pasta z jaj 120g, pomidor 100g (1,3,7)	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło 10g, pasta z sera żółtego i papryki 120g, sałata 3 liście (1,3,7)
	Bezglutenowa	Herbata-250ml, pieczywo bezglutenowe-100g, masło-10g, ser żółty 80g, ogórek zielony 100g (7)	Herbata-250ml, pieczywo bezglutenowe-100g, masło-10g, pasta z jaj 120g, pomidor 100g (3,7)	Herbata-250ml, pieczywo bezglutenowe 100g, masło-10g, pasta z sera żółtego i papryki 120g, sałata 3 liście (3,7)
II kolacja	Podstawowa	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt, orzechy włoskie 20g (8) <b>Energia: 2291kcal</b> <b>Białko: 102,4g</b> <b>Tłuszcz: 73,9g, w tym nasycone kw. tł.: 24,6g</b> <b>Węglowodany: 248,6g, w tym błonnik: 31,7g</b> <b>Sód: 2617,9mg, Sól: 6,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 39,5g, laktoza: 5,6g, glukoza: 6,5g, fruktoza: 12,6g</b>	Herbata owocowa 250ml, smaczek ze szpinakiem 1szt, jabłko 1szt (1,7) <b>Energia: 2587kcal</b> <b>Białko: 102,4g</b> <b>Tłuszcz: 59,0g, w tym nasycone kw. tł.: 22,5g</b> <b>Węglowodany: 278,0g, w tym błonnik: 45,5g</b> <b>Sód: 2236,5mg, Sól: 4,1g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 66,6g, laktoza: 7,9g, glukoza: 15,5g, fruktoza: 21,8g</b>	Herbata owocowa 250ml, jogurt naturalny 1szt, banan 1szt (7) <b>Energia: 2582kcal</b> <b>Białko: 93,4g</b> <b>Tłuszcz: 85,4g, w tym nasycone kw. tł.: 31,3g</b> <b>Węglowodany: 281,7g, w tym błonnik: 40,0g</b> <b>Sód: 1882,0mg, Sól: 4,5g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 63,1g, laktoza: 9,2g, glukoza: 8,6g, fruktoza: 8,0g</b>

	Łatwostrawna	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt <b>Energia: 2151kcal</b> <b>Białko: 94,5g</b> <b>Tłuszcz: 49,2g, w tym nasycone kw. tł.: 22,1g</b> <b>Węglowodany: 282,7g, w tym błonnik: 19,3g</b> <b>Sód: 2439,4mg, Sól: 6,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 43,5g, laktoza: 5,6g, glukoza: 5,7g, fruktoza: 11,6g</b>	Herbata owocowa 250ml, smaczek ze szpinakiem 1szt, jabłko 1szt (1,7) <b>Energia: 2604kcal</b> <b>Białko: 109,5g</b> <b>Tłuszcz: 50,4g, w tym nasycone kw. tł.: 25,4g</b> <b>Węglowodany: 301,7g, w tym błonnik: 33,1g</b> <b>Sód: 1972,8mg, Sól: 4,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 62,9g, laktoza: 8,6g, glukoza: 15,6g, fruktoza: 21,9g</b>	Herbata owocowa 250ml, jogurt naturalny 1szt, banan 1szt (7) <b>Energia: 2381kcal</b> <b>Białko: 107,3g</b> <b>Tłuszcz: 55,4g, w tym nasycone kw. tł.: 28,1g</b> <b>Węglowodany: 291,1g, w tym błonnik: 25,7g</b> <b>Sód: 1758,3mg, Sól: 3,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 59,6g, laktoza: 12,1g, glukoza: 7,5g, fruktoza: 6,8g</b>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata owocowa bez cukru 250ml, jogurt naturalny 1szt, kiwi 1szt, orzechy włoskie 20g (7,8) <b>Energia: 2593kcal</b> <b>Białko: 131,9g</b> <b>Tłuszcz: 91,2g, w tym nasycone kw. tł.: 32,9g</b> <b>Węglowodany: 236,0g, w tym błonnik: 40,3g</b> <b>Sód: 3905,1mg, Sól: 7,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 6,3g, laktoza: 5,0g, glukoza: 9,6g, fruktoza: 9,2g</b>	Herbata owocowa bez cukru 250ml, graham -50g, masło-10g, szynka wiśniowa 50g, sałata 3 liście (1,7) <b>Energia: 2361kcal</b> <b>Białko: 126,7g</b> <b>Tłuszcz: 66,4g, w tym nasycone kw. tł.: 33,3g</b> <b>Węglowodany: 288,7g, w tym błonnik: 48,6g</b> <b>Sód: 3231,9mg, Sól: 6,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 5,9g, laktoza: 2,8g, glukoza: 5,9g, fruktoza: 5,9g</b>	Herbata owocowa bez cukru 250ml, jogurt naturalny 1szt, gruszka 1szt, płatki owsiane 20g (1,7) <b>Energia: 2492kcal</b> <b>Białko: 1437g</b> <b>Tłuszcz: 61,9g, w tym nasycone kw. tł.: 30,5g</b> <b>Węglowodany: 293,7g, w tym błonnik: 46,4g</b> <b>Sód: 2729,9mg, Sól: 4,5g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 10,7g, laktoza: 8,3g, glukoza: 8,7g, fruktoza: 16,5g</b>
	Wegetariańska	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt, orzechy włoskie 20g (8) <b>Energia: 2492kcal</b> <b>Białko: 85,4g</b> <b>Tłuszcz: 95,4g, w tym nasycone kw. tł.: 31,0g</b> <b>Węglowodany: 258,9g, w tym błonnik: 32,0g</b> <b>Sód: 1904,0mg, Sól: 4,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 49,4g, laktoza: 2,5g, glukoza: 6,6g, fruktoza: 12,6g</b>	Herbata owocowa 250ml, smaczek ze szpinakiem 1szt, jabłko 1szt (1,7) <b>Energia: 2587kcal</b> <b>Białko: 102,4g</b> <b>Tłuszcz: 59,0g, w tym nasycone kw. tł.: 22,5g</b> <b>Węglowodany: 278,0g, w tym błonnik: 45,5g</b> <b>Sód: 2236,5mg, Sól: 4,1g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 66,6g, laktoza: 7,9g, glukoza: 15,5g, fruktoza: 21,8g</b>	Herbata owocowa 250ml, jogurt naturalny 1szt, banan 1szt (7) <b>Energia: 2422kcal</b> <b>Białko: 77,4g</b> <b>Tłuszcz: 81,2g, w tym nasycone kw. tł.: 28,1g</b> <b>Węglowodany: 258,9g, w tym błonnik: 39,9g</b> <b>Sód: 1988,9mg, Sól: 4,8g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 63,0g, laktoza: 8,4g, glukoza: 8,6g, fruktoza: 8,0g</b>
	Bezglutenowa	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt, orzechy włoskie 20g (8) <b>Energia: 2366kcal</b> <b>Białko: 74,4g</b> <b>Tłuszcz: 87,8g, w tym nasycone kw. tł.: 35,4g</b> <b>Węglowodany: 249,7g, w</b>	Herbata owocowa 250ml, pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g, szynka wiśniowa 50g, sałata 3 liście (7) <b>Energia: 2541kcal</b> <b>Białko: 97,5g</b> <b>Tłuszcz: 67,6g, w tym</b>	Herbata owocowa 250ml, jogurt naturalny 1szt, banan 1szt (7) <b>Energia: 2460kcal</b> <b>Białko: 97,1g</b> <b>Tłuszcz: 75,3g, w tym nasycone kw. tł.: 29,7g</b> <b>Węglowodany: 232,1g, w</b>

		<p>tym błonnik: 31,2g  Sód: 2034,2mg, Sól: 5,8g  Cukry proste: sacharoza: 66,9g, laktoza: 2,5g, glukoza: 7,1g, fruktoza: 13,6g</p>	<p>nasycone kw. tł.: 31,8g  Węglowodany: 215,8g, w tym błonnik: 42,2g  Sód: 2357,6mg, Sól: 5,2g  Cukry proste: sacharoza: 81,1g, laktoza: 15,8g, glukoza: 12,1g, fruktoza: 12,3g</p>	<p>tym błonnik: 39,7g  Sód: 1903,5mg, Sól: 5,2g  Cukry proste: sacharoza: 89,6g, laktoza: 5,9g, glukoza: 8,6g, fruktoza: 8,0g</p>
--	--	--	--	---

*Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca)*

***Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.***



Posiłek	Dieta	Niedziela 25.02
Śniadanie	Podstawowa	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, ogórek kiszony 100g (1,6,7)
	Łatwostrawna	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, pomidor 100g (1,6,7)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, ogórek kiszony 100g (1,6,7)
	Wegetariańska	Kawa z mlekiem -250ml, pieczywo mieszane -150g, masło-15g, ziołowy twarożek 80g, ogórek kiszony 100g (1,7)
	Bezglutenowa	Herbata -250ml, pieczywo bezglutenowe 150g, masło 15g, ziołowy twarożek 80g, ogórek kiszony 100g (7)
II śniadanie	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Graham -60g, masło-10g, ziołowy twarożek 60g, pomidor 100g (1,7)
Obiad	Podstawowa	Rosół z makaronem 400ml, kotlet schabowy panierowany 150g, surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki-250g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Łatwostrawna	Rosół z makaronem 400ml, schab gotowany 150g, sos 100ml, bukiet królewski 150g, ziemniaki 250g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml, schab gotowany 150g, surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki 250g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Wegetariańska	Jarski rosół z makaronem 400ml, kotlet sojowy-150g surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki-250g, kompot 200ml (1,3,6,7,9)
	Bezglutenowa	Rosół z bezglutenowym makaronem 400ml, schab gotowany 150g, sos bezglutenowy 100ml, surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki-250g, kompot 200ml (3,7,9)
Dodatek onkologiczny		Jogurt 1szt, biszkopty 30g (1,3,7)
Kolacja	Podstawowa	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, sałatka jarzynowa z majonezem 200g (1,3,7,9,10)
	Łatwostrawna	Herbata-250ml, pieczywo pszenne-100g, masło-10g, sałatka jarzynowa na jogurcie 200g (1,3,7,9)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata bez cukru 250ml, graham 150g, masło-10g, jajko 1szt, szynka pieczona 40g, sałata 3 liście (1,3,6,7)
	Wegetariańska	Herbata-250ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, sałatka jarzynowa wegetariańska z majonezem 200g (1,3,7,9,10)
	Bezglutenowa	Herbata-250ml, pieczywo bezglutenowe-100g, masło 10g, sałatka jarzynowa wegetariańska z majonezem 200g (3,7,9,10)

II kolacja	Podstawowa	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt <b>Energia: 2458kcal</b> <b>Białko: 110,5g</b> <b>Tłuszcz: 79,9g, w tym nasycone kw. tł.: 21,7g</b> <b>Węglowodany: 245,5g, w tym błonnik: 40,6g</b> <b>Sód: 2902,7mg, Sól: 6,8g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 42,2g, laktoza: 3,3g, glukoza: 4,6g, fruktoza: 4,0g</b>
	Łatwostrawna	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt <b>Energia: 2204kcal</b> <b>Białko: 106,1g</b> <b>Tłuszcz: 45,6g, w tym nasycone kw. tł.: 22,4g</b> <b>Węglowodany: 271,3g, w tym błonnik: 29,3g</b> <b>Sód: 1906,6mg, Sól: 4,8g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 37,9g, laktoza: 4,4g, glukoza: 4,0g, fruktoza: 4,1g</b>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata owocowa bez cukru 250ml, jogurt 1szt, jabłko 1szt, orzechy włoskie 20g (7,8) <b>Energia: 2556kcal</b> <b>Białko: 137,6g</b> <b>Tłuszcz: 83,6g, w tym nasycone kw. tł.: 32,6g</b> <b>Węglowodany: 277,0g, w tym błonnik: 42,2g</b> <b>Sód: 3549,0mg, Sól: 7,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 10,4g, laktoza: 6,9g, glukoza: 8,3g, fruktoza: 14,3g</b>
	Wegetariańska	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt <b>Energia: 2429kcal</b> <b>Białko: 90,1g</b> <b>Tłuszcz: 76,5g, w tym nasycone kw. tł.: 19,5g</b> <b>Węglowodany: 262,1g, w tym błonnik: 39,1g</b> <b>Sód: 2235,6mg, Sól: 5,3g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 41,1g, laktoza: 6,3g, glukoza: 4,5g, fruktoza: 3,9g</b>
	Bezglutenowa	Herbata owocowa 250ml, mus owocowy 100% 1szt <b>Energia: 2391kcal</b> <b>Białko: 90,2g</b> <b>Tłuszcz: 74,1g, w tym nasycone kw. tł.: 25,6g</b> <b>Węglowodany: 212,1g, w tym błonnik: 38,9g</b> <b>Sód: 2272,2mg, Sól: 6,1g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 66,6g, laktoza: 12,0g, glukoza: 5,1g, fruktoza: 4,6g</b>

*Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca)*

***Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.***