

# Jadłospis na sobota 2025-03-01

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )
- Połędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy z cukrem 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Cwikła z chrzanem 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8939.21 KJ / 2153.77 Kcal; **Białko:** 72.37 g; **Tłuszcz:** 72.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.99 g; **Sód:** 1747.97 mg; **Węglowodany:** 302.86 g; **Cukier:** 53.97 g **Błonnik spożywczy:** 22.7 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8975.79 KJ / 2174.61 Kcal; **Białko:** 75.18 g; **Tłuszcz:** 75.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.47 g; **Sód:** 1683.43 mg; **Węglowodany:** 291.28 g; **Cukier:** 35.03 g **Błonnik spożywczy:** 20.11 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )
- Połędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Sok pomidorowy 200g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Połędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )
- Cwikła z chrzanem 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10593.77 KJ / 2225.19 Kcal; **Białko:** 86.98 g; **Tłuszcz:** 81.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.54 g; **Sód:** 2025.9 mg; **Węglowodany:** 275.62 g; **Cukier:** 11.3 g **Błonnik spożywczy:** 33.87 g;

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9274.99 Kj / 2246.06 Kcal; **Białko:** 85.69 g; **Tłuszcz:** 77.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.66 g; **Sód:** 2049.43 mg; **Węglowodany:** 293.19 g; **Cukier:** 35.03 g **Błonnik spożywczy:** 20.11 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8364.35 Kj / 2022.75 Kcal; **Białko:** 68.33 g; **Tłuszcz:** 59.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.94 g; **Sód:** 1616.27 mg; **Węglowodany:** 297.64 g; **Cukier:** 46.52 g **Błonnik spożywczy:** 19.87 g;

### Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb bezglutenowy 90g</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Pulpet wieprzowy gotowany bez glutenu 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb bezglutenowy 120g</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7833.36 Kj / 1948.4 Kcal; **Białko:** 57.26 g; **Tłuszcz:** 55.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.45 g; **Sód:** 763.57 mg; **Węglowodany:** 254.17 g; **Cukier:** 42.78 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8101.8 Kj / 1956.68 Kcal; **Białko:** 67.4 g; **Tłuszcz:** 49.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.76 g; **Sód:** 2057.63 mg; **Węglowodany:** 306.74 g; **Cukier:** 44.39 g **Błonnik spożywczy:** 21.94 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-03-02

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Pasta z ciecierzycy 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka pieczone 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy z cukrem 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8112.08 Kj / 1950.5 Kcal; **Białko:** 61.87 g; **Tłuszcz:** 61.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.56 g; **Sód:** 1354.9 mg; **Węglowodany:** 293.84 g; **Cukier:** 62.84 g **Błonnik spożywczy:** 24.76 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8813.55 Kj / 2128.23 Kcal; **Białko:** 98.3 g; **Tłuszcz:** 71.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.86 g; **Sód:** 1288.92 mg; **Węglowodany:** 269.89 g; **Cukier:** 49.54 g **Błonnik spożywczy:** 18.07 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Pasta z ciecierzycy 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka pieczone 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8893.85 Kj / 2136.44 Kcal; **Białko:** 93.34 g; **Tłuszcz:** 78.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.71 g; **Sód:** 1953.59 mg; **Węglowodany:** 255.98 g; **Cukier:** 8.64 g **Błonnik spożywczy:** 35.73 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 60g ( 6 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 70g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9034.15 Kj / 2181.05 Kcal; <b>Białko:</b> 105.6 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.89 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.36 g; <b>Sód:</b> 1295.47 mg; <b>Węglowodany:</b> 272.47 g; <b>Cukier:</b> 49.54 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8546.19 Kj / 2058.61 Kcal; <b>Białko:</b> 92.18 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.63 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.95 g; <b>Sód:</b> 1221.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 288.63 g; <b>Cukier:</b> 69.42 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem bez glutenu 300g ( 9 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szyńka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8197.04 Kj / 2030.72 Kcal; <b>Białko:</b> 79.51 g; <b>Tłuszcz:</b> 68.26 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.6 g; <b>Sód:</b> 457.78 mg; <b>Węglowodany:</b> 225.18 g; <b>Cukier:</b> 48.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 13.72 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8311.17 Kj / 2008.78 Kcal; **Białko:** 87.27 g; **Tłuszcz:** 60.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.48 g; **Sód:** 1279.02 mg; **Węglowodany:** 276.15 g; **Cukier:** 49.56 g **Błonnik spożywczy:** 19.47 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne