

JADŁOSPIS 13.01.2024 r.

Dieta . Podstawowa		Dieta . Łatwo strawna		Dieta. Cukrzycowa		
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki hot dog-kiełbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej nv 140 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	II ŚN	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2583.55 kcal; B: 107.12 g; T: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; W: 332.17 g; W tym cukry: 60.10 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 12.07 g;	E: 2209.00 kcal; B: 98.45 g; T: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 323.24 g; W tym cukry: 68.72 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 7.08 g;	E: 2293.74 kcal; B: 110.75 g; T: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 307.35 g; W tym cukry: 28.34 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 9.79 g;		

JADŁOSPIS 14.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta . Cukrzycowa
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		E: 2514.60 kcal; B: 126.52 g; T: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; W: 323.63 g; W tym cukry: 70.95 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 8.55 g;	E: 2486.98 kcal; B: 130.84 g; T: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; W: 325.90 g; W tym cukry: 68.63 g; Bł.: 23.07 g; Sól: 7.27 g;	E: 2412.96 kcal; B: 125.95 g; T: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; W: 296.85 g; W tym cukry: 37.50 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 8.83 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy:
włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,