

**JADŁOSPIS 22.01.2024 r.**

Dieta . Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna		Dieta. Cukrzycowa	
2024-01-22 poniedziałek	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g ( <u>SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyniowa z ziemniakami*() 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 2% tł. 100 ml ( <u>MLE.</u> )	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 10 g	
	PN	Mandarynka 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
		E: 2342.54 kcal; B: 85.72 g; T: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 353.12 g; W tym cukry: 54.57 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 8.59 g;	E: 2392.45 kcal; B: 92.03 g; T: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W: 353.61 g; W tym cukry: 81.22 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 5.93 g;	E: 2085.74 kcal; B: 85.66 g; T: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 316.44 g; W tym cukry: 31.24 g; Bł.: 41.49 g; Sól: 8.90 g;	

**JADŁOSPIS 23.01.2024 r.**

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek Fromage 50 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	<p>Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Kasza gryczana 250 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 10 g (<b>JAJ, GOR.</b>)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Kasza gryczana 250 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<b>JAJ, GOR.</b>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta warzywna* 80 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
		<p>E: 2357.56 kcal; B: 82.56 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; W: 346.03 g; W tym cukry: 78.95 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 7.99 g;</p>	<p>E: 2308.57 kcal; B: 81.25 g; T: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 360.24 g; W tym cukry: 90.07 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 6.48 g;</p>
			<p>E: 2489.30 kcal; B: 97.77 g; T: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 359.67 g; W tym cukry: 44.89 g; Bł.: 40.43 g; Sól: 8.19 g;</p>

**JADŁOSPIS 24.01.2024 r.**

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-24 środa	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<b>RYB.</b>)</p> <p>Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ. MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kakao/p 250 ml (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Kakao/p b/c 250 ml (<b>MLE.</b>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ. MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<b>RYB.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 20 g</p>
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD		<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<b>MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<b>JAJ, MLE.</b>)</p> <p>Papryka konserwowa 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (<b>JAJ, MLE.</b>)</p> <p>Papryka konserwowa 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	PN	Mandarynka 100 g	
		<p>E: 2162.61 kcal; B: 83.08 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 325.58 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 33.68 g; Sól: 8.33 g;</p>	<p>E: 2225.35 kcal; B: 86.69 g; T: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 337.19 g; W tym cukry: 66.45 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 6.36 g;</p>
			<p>E: 2383.44 kcal; B: 101.23 g; T: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 334.36 g; W tym cukry: 51.36 g; Bł.: 39.70 g; Sól: 9.04 g;</p>

**JADŁOSPIS 25.01.2024 r.**

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-01-25 czwartek	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	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> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) 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> ) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2247.25 kcal; B: 83.25 g; T: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 309.92 g; W tym cukry: 53.44 g; Bł.: 35.45 g; Sól: 9.13 g;	E: 2219.10 kcal; B: 83.67 g; T: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 333.23 g; W tym cukry: 58.12 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 6.59 g;	E: 2085.89 kcal; B: 86.20 g; T: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 285.82 g; W tym cukry: 22.13 g; Bł.: 39.10 g; Sól: 8.20 g;	

**JADŁOSPIS 26.01.2024 r.**

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-26 piątek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<b>RYB.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek Fromage 15 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
		<p>E: 2497.59 kcal; B: 96.71 g; T: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 345.02 g; W tym cukry: 55.17 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 9.18 g;</p>	<p>E: 2397.49 kcal; B: 111.54 g; T: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 335.65 g; W tym cukry: 60.12 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.33 g;</p>
		E: 2206.98 kcal; B: 104.91 g; T: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 279.85 g; W tym cukry: 36.92 g; Bł.: 38.18 g; Sól: 9.75 g;	

# JADŁOSPIS 27.01.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka 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 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) 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 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2339.49 kcal; B: 73.44 g; T: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 293.98 g; W tym cukry: 32.60 g; Bł.: 32.20 g; Sól: 13.44 g;	E: 2178.20 kcal; B: 87.00 g; T: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 320.33 g; W tym cukry: 60.53 g; Bł.: 22.55 g; Sól: 6.85 g;
		E: 2268.28 kcal; B: 95.17 g; T: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 310.78 g; W tym cukry: 37.83 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 9.11 g;	

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</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> ) sałatka z warzyw korzennych z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) sałatka z warzyw korzennych z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	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> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ) Papryka konserwowa 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> ) 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt
		E: 2807.72 kcal; B: 126.04 g; T: 103.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; W: 350.77 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 8.98 g;	E: 2628.92 kcal; B: 123.39 g; T: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; W: 358.68 g; W tym cukry: 95.20 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 6.69 g;
		E: 2789.23 kcal; B: 134.62 g; T: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; W: 340.73 g; W tym cukry: 81.29 g; Bł.: 39.00 g; Sól: 9.48 g;	

**JADŁOSPIS 29.01.2024 r.**

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna		Dieta. Cukrzycowa	
2024-01-29 poniedziałek	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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II ŚN				Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane żytnie () 300 g ( <u>JAJ, GLU ŻYT.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD				Gruszka 1szt. 150 g
	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> ) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 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> ) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	E: 2577.09 kcal; B: 90.32 g; T: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 403.02 g; W tym cukry: 56.78 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 11.31 g;		E: 2405.23 kcal; B: 81.40 g; T: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 388.33 g; W tym cukry: 60.97 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 9.00 g;		E: 2644.58 kcal; B: 100.00 g; T: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 403.65 g; W tym cukry: 55.41 g; Bł.: 52.59 g; Sól: 11.96 g;



**JADŁOSPIS 30.01.2024 r.**

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<b><u>SOJ, MLE, GLU OW.</u></b>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<b><u>RYB, SEL.</u></b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kakao/p 250 ml (<b><u>MLE.</u></b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<b><u>SOJ, MLE, GLU OW.</u></b>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<b><u>RYB, SEL.</u></b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kakao/p b/c 250 ml (<b><u>MLE.</u></b>)</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Twaróg półtłusty 20 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b><u>GLU JĘCZ.</u></b>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b>)</p> <p>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b><u>GLU JĘCZ.</u></b>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Salatka makaronowa - podstawa.. 100 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b><u>SOJ.</u></b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b><u>SOJ.</u></b>)</p> <p>Salatka makaronowa (pełnoziarnisty) - podstawa. 100 g (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g (<b><u>SOJ.</u></b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
		<p>E: 2420.87 kcal; B: 85.97 g; T: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 360.61 g; W tym cukry: 62.72 g; Bł.: 40.35 g; Sól: 9.37 g;</p>	<p>E: 2284.79 kcal; B: 87.47 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 367.44 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 6.52 g;</p>
		<p>E: 2606.12 kcal; B: 109.64 g; T: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; W: 378.02 g; W tym cukry: 37.31 g; Bł.: 49.40 g; Sól: 10.52 g;</p>	

**JADŁOSPIS 31.01.2024 r.**

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna		Dieta. Cukrzycowa			
2024-01-31 środa	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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser wędzony 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>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> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>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> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g			
	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mandarynka 100 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g			
	E: 2132.51 kcal; B: 75.08 g; T: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 305.30 g; W tym cukry: 62.21 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 10.80 g;		E: 2027.72 kcal; B: 86.36 g; T: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 319.28 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 6.91 g;		E: 2164.99 kcal; B: 101.31 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; W: 306.60 g; W tym cukry: 19.46 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 11.79 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **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,  
SO2 - 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,