

JADŁOSPIS 24.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) sałatka z warzyw korzennych z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) sałatka z warzyw korzennych z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) sałatka z warzyw korzennych z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwiartka 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 (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwiartka 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 (MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Ser wędzony 50 g (MLE,) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g (SOJ, SEL, GOR,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ser wędzony 50 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
	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: 2595.23 kcal; B: 132.62 g; T: 101.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; W: 293.73 g; W tym cukry: 42.89 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 9.47 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,