

JADŁOSPIS 9.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta . Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szyinka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Kasza gryczana 250 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	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.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Szyinka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Szyinka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Szyinka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2141.84 kcal; B: 97.20 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; W: 308.61 g; W tym cukry: 46.30 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 9.58 g;	E: 2187.20 kcal; B: 88.18 g; T: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 333.12 g; W tym cukry: 56.64 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 6.47 g;	E: 2112.83 kcal; B: 100.17 g; T: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 290.28 g; W tym cukry: 33.58 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 9.33 g;	

JADŁOSPIS 10.01.2024 r.

		RAB- Uzdr. Podstawowa	RAB- Uzdr. Łatwo strawna	RAB- Uzdr. Cukrzycowa
2024-01-10 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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka w pętelce wp. wędzona, parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka w pętelce wp. wędzona, parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka w pętelce wp. wędzona, parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g
	PN	Drożdźówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2638.21 kcal; B: 80.66 g; T: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; W: 372.20 g; W tym cukry: 50.50 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 9.52 g;	E: 2356.81 kcal; B: 87.56 g; T: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 380.86 g; W tym cukry: 65.68 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 6.92 g;	E: 2138.65 kcal; B: 94.60 g; T: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 289.47 g; W tym cukry: 31.12 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 10.24 g;

JADŁOSPIS 11.01.2024 r.

		Dieta .Podstawowa	Dieta . Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 30 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 100 g		
		E: 2162.17 kcal; B: 84.99 g; T: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 320.43 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 7.66 g;	E: 2369.48 kcal; B: 87.76 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; W: 364.72 g; W tym cukry: 71.81 g; Bł.: 29.12 g; Sól: 6.43 g;	E: 2243.15 kcal; B: 78.25 g; T: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 327.12 g; W tym cukry: 47.69 g; Bł.: 40.28 g; Sól: 6.73 g;

JADŁOSPIS 12.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 30 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
		E: 2272.93 kcal; B: 85.14 g; T: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 351.97 g; W tym cukry: 71.04 g; Bł.: 31.79 g; Sól: 8.85 g;	E: 2377.53 kcal; B: 97.58 g; T: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 373.08 g; W tym cukry: 81.58 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 6.59 g;	E: 2385.63 kcal; B: 111.39 g; T: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; W: 319.38 g; W tym cukry: 33.44 g; Bł.: 34.92 g; Sól: 10.12 g;

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>) Drobimietki parówki - produkt drobiowy drobno rozdrobniony, wędzono-parzony w osłonce niejadalnej 140 g (<u>GLU PSZ.</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	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 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>) Jajecznicza (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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznicza (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 Jajecznicza (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 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	E: 2561.55 kcal; B: 107.92 g; T: 94.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; W: 335.59 g; W tym cukry: 65.12 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 13.79 g;	E: 2229.00 kcal; B: 99.25 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 326.94 g; W tym cukry: 74.72 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 8.38 g;	E: 2313.74 kcal; B: 111.55 g; T: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; W: 311.05 g; W tym cukry: 34.34 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 11.09 g;	

JADŁOSPIS 14.01.2024 r.

Dieta . Podstawowa		Dieta . Łatwo strawna		Dieta. Cukrzycowa	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pasta warzywna* 50 g (SEL.)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pasta warzywna* 50 g (SEL.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pasta warzywna* 50 g (SEL.)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g (SOJ.)</p> <p>Sałata zielona 5 g</p>	
		E: 2486.60 kcal; B: 126.12 g; T: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; W: 317.63 g; W tym cukry: 59.95 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 8.55 g;	E: 2458.98 kcal; B: 130.44 g; T: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; W: 319.90 g; W tym cukry: 57.63 g; Bł.: 24.77 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;	

JADŁOSPIS 15.01.2024 r.

Dieta . Podstawowa		Dieta . Łatwo strawna	Dieta . Cukrzycowa	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/c 300 g (<u>JAJ, MLE, GLU ŻYT.</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 100 g		
		E: 2296.83 kcal; B: 93.23 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 333.65 g; W tym cukry: 86.56 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 9.07 g;	E: 2043.14 kcal; B: 66.46 g; T: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 339.78 g; W tym cukry: 72.54 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 6.79 g;	E: 2299.21 kcal; B: 97.51 g; T: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; W: 325.36 g; W tym cukry: 70.81 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 9.02 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,