

JADŁOSPIS 16.01.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta . Łatwo strawna		Dieta. Cukrzycowa		
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Kakao/p 250 ml (MLE.) Rzodkiew biała 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Kakao/p 250 ml (MLE.) Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Rzodkiew biała 90 g	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z indyka pieczony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Roszpodka 10 g 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 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Roszpodka 10 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Roszpodka 10 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
	E: 2138.04 kcal; B: 86.62 g; T: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 293.28 g; W tym cukry: 52.11 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 8.40 g; K: 3546.03 mg;		E: 1876.87 kcal; B: 87.66 g; T: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 282.74 g; W tym cukry: 49.40 g; Bł.: 17.70 g; Sól: 6.75 g; K: 3696.40 mg;		E: 1940.02 kcal; B: 97.05 g; T: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 258.18 g; W tym cukry: 26.36 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 8.11 g; K: 3966.45 mg;	

JADŁOSPIS 17.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta (.). 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta (.). 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 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.) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek 15 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	E: 2472.22 kcal; B: 91.90 g; T: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 359.84 g; W tym cukry: 58.78 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 10.43 g; K: 3827.88 mg;	E: 2552.32 kcal; B: 96.50 g; T: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 395.97 g; W tym cukry: 60.77 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 6.89 g; K: 4314.09 mg;	E: 2505.33 kcal; B: 99.68 g; T: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 353.90 g; W tym cukry: 45.55 g; Bł.: 38.83 g; Sól: 10.41 g; K: 4340.07 mg;	

JADŁOSPIS 18.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-18 czwartek	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
		E: 2412.85 kcal; B: 88.31 g; T: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 339.30 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 7.93 g; K: 3161.35 mg;	E: 2393.33 kcal; B: 92.23 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 360.43 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 5.74 g; K: 3648.87 mg;	E: 2413.75 kcal; B: 89.40 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 348.67 g; W tym cukry: 48.08 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 7.15 g; K: 3658.78 mg;

JADŁOSPIS 19.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 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.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2527.66 kcal; B: 102.42 g; T: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 354.68 g; W tym cukry: 59.60 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 8.69 g; K: 4449.69 mg;	E: 2272.86 kcal; B: 95.05 g; T: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 351.47 g; W tym cukry: 65.37 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 6.61 g; K: 4677.17 mg;	E: 2115.55 kcal; B: 93.31 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; W: 290.13 g; W tym cukry: 45.51 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 8.18 g; K: 4239.88 mg;

JADŁOSPIS 20.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej). 140 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera z jogurtem () 100 g (MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g
	PN	Mandarynka 2 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5 g Mandarynka 2 szt
	E: 2410.52 kcal; B: 88.12 g; T: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 334.83 g; W tym cukry: 80.16 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 13.81 g; K: 3892.98 mg;	E: 2182.51 kcal; B: 79.50 g; T: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 347.44 g; W tym cukry: 82.17 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 6.63 g; K: 4400.63 mg;	E: 2313.01 kcal; B: 87.33 g; T: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 360.61 g; W tym cukry: 68.18 g; Bł.: 53.12 g; Sól: 11.34 g; K: 4818.90 mg;	

JADŁOSPIS 21.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-21 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,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g 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 Brokuł gotowany* 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 Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 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,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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: 2480.39 kcal; B: 125.37 g; T: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; W: 319.17 g; W tym cukry: 59.76 g; Bł.: 29.20 g; Sól: 8.55 g; K: 4779.65 mg;	E: 2452.77 kcal; B: 129.69 g; T: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 321.44 g; W tym cukry: 57.44 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 7.27 g; K: 5010.43 mg;	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; K: 4943.83 mg;

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,