

JADŁOSPIS 07.12.2023 r.

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-07 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE,</u> )		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет z soczewicy ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 247,6 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326 <b>w tym cukry</b> [g] 88,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Sól</b> [g] 8,3
	Dieta łatwo strawna	Kakao z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 153 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 332,4 <b>w tym cukry</b> [g] 86,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>Sól</b> [g] 7,2
	Dieta cukrzycowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Paszтет z soczewicy ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,8 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 292,2 <b>w tym cukry</b> [g] 55,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>Sól</b> [g] 8,9

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,