

JADŁOSPIS 16.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-16 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		
		Wartość energetyczna: 2527.66 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2272.86 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2115.55 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.18 g;

JADŁOSPIS 17.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-17 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 "hot dog"-kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej 140 g (GLU PSZ, SOJ, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)	Butka 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, S02.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Butka 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, S02.) Galaretką 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, S02.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g
	PN	Mandarynka 1 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
		Wartość energetyczna: 2412.27 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2137.51 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2223.01 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 49.32 g; Sól: 11.34 g;

JADŁOSPIS 18.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta . Cukrzycowa
2024-02-18 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>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 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>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 (<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>) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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
		Wartość energetyczna: 2163.32 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2178.40 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2119.28 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 8.10 g;

JADŁOSPIS 19.02.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (SEL.) Kakao/p 250 ml (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kakao/p 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyniowa z ziemniakami(*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.)	Fasolowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 10 g
	PN	Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2085.98 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1981.16 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2148.04 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 326.31 g; W tym cukry: 31.84 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 8.95 g;	

JADŁOSPIS 20.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Brokułowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) 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	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2346.27 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2308.57 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2489.30 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 8.19 g;	

JADŁOSPIS 21.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-21 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)	Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (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.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 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.) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 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.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 100 g		
		Wartość energetyczna: 2183.97 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2246.71 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2404.80 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 9.09 g;

JADŁOSPIS 22.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-22 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		
		Wartość energetyczna: 2247.25 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2219.10 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2085.89 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; W tym cukry: 22.13 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 8.20 g;

JADŁOSPIS 23.02.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</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 (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek Fromage 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2465.41 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2365.70 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 335.20 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2175.19 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 279.40 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 9.74 g;</p>

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.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,