

JADŁOSPIS 24.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Kakao/p ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki hot dog-kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej nv 135 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) 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 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 25 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL,</u>) Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN		Mandarynka 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2378.99 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 103.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2177.20 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2267.28 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 9.11 g;

JADŁOSPIS 25.02.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)	
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	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	
		<p>Wartość energetyczna: 2807.72 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 103.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2628.92 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2595.23 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 101.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 9.47 g;</p>

JADŁOSPIS 26.02.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 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.) Serek wiejski ziarnisty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>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.) Serek wiejski ziarnisty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>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.) Serek wiejski ziarnisty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN		Maślanka 150 ml (MLE.)	
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane żytnie () 300 g (JAJ, GLU ŻYT.) Sos pieczarkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g</p>
	PD		Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	<p>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 brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g</p>
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2575.49 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 11.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2405.23 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 388.33 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 9.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2642.98 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 52.59 g; Sól: 11.96 g;</p>

JADŁOSPIS 27.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-27 wtorek	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>)	Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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>) Sałatka makaronowa - podstawa.. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka makaronowa (pełnoziarnisty) - podstawa. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2420.87 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2284.79 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2416.51 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 45.88 g; Sól: 9.43 g;

JADŁOSPIS 28.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-28 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser wędzony 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) 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>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa z mlekiem instant/p 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>) 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g
	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mandarynka 100 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g

JADŁOSPIS 29.02.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna		Dieta. Cukrzycowa		
2024-02-28 środa	Wartość energetyczna: 2106.01 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 1992.58 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2138.49 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 21.00 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 11.83 g;			
	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem/p 250 ml (MLE.)	Kakao z mlekiem/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.)			
2024-02-29 czwartek	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g		
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2270.26 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2180.72 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2139.55 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 9.10 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.:

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,