

JADŁOSPIS 28.02.2024r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-28 środa	Śniadanie	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,) Ser wędzony 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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,) 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,) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	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,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,)	Grycikowa * 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Szynka 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mandarynka 100 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2090.83 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 10.81 g; WW: 27.92 Por;	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; WW: 29.87 Por;	Wartość energetyczna: 2123.31 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 11.80 g; WW: 27.45 Por;	

JADŁOSPIS 29.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-29 czwartek	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,)
	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 łopatką 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 Colesław 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 kiełbasa 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 0,3l 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; WW: 30.04 Por;	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; WW: 31.28 Por;	Wartość energetyczna: 2119.55 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 7.80 g; WW: 26.23 Por;	

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,
SO2 - 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,