

JADŁOSPIS 21.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 9.82 g; WW: 26.62 Por;	Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.70 Por;	Wartość energetyczna: 1924.21 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; W tym cukry: 21.24 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.81 g; WW: 24.23 Por;	

JADŁOSPIS 22.03.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Dżem 50 g                      Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Dżem 50 g                      Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<b>SEL.</b>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)                      Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<b>RYB.</b>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<b>RYB.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<b>SEL.</b>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 5 g (<b>MLE.</b>)                      Serek Fromage 15 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Sałata zielona 5 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2632.63 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.66 g; WW: 34.57 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2467.08 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.11 g; WW: 33.32 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2246.38 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 10.89 g; WW: 24.37 Por;</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,