

JADŁOSPIS 21.03.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,)	Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,)	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g (SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,)
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	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,) 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 jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) 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,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) 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,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2069.17 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 304.26 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.93 g; WW: 27.16 Por;	Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.98 g; WW: 29.24 Por;	Wartość energetyczna: 1952.74 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 22.61 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.92 g; WW: 24.77 Por;	

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,
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,