

JADŁOSPIS 19.12.2024r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-12-19 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka 100 g Sos meksykański 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) Barszcz biały z ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Indyk w galarecie 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 8,7	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 70 g ( <b>MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mieszanka królewska gotowana 200 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,3 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 7,8	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> )		Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet pieczony z indyka 100 g Barszcz biały z ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos meksykański 80 g		Mandarynka 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Szyńka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 75,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 9,8	

JADŁOSPIS 20.12.2024r.

2024-12-20 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 50 g Herbata owocowa z/c 250 g Pomidor 90 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Jajecznicza 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony 80 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 206,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 323,6 suma cukrów prostych [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata owocowa z/c 250 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów 50 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 200 g ( <b>SEL</b> ) Krupnik jęczmienny - dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2093,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Herbata owocowa b/c 250 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Krupnik jęczmienny 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jajecznicza 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony 80 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 50 g ( <b>SOJ</b> )	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1961,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 270 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 5

## **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ* - Orzechy,
- 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,
- MLEK b/Lak* - Mleko i pochodne bez laktozy,