

JADŁOSPIS 8.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )
	II ŚN			Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 30 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 30 g Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 100 g		
		E: 2381.67 kcal; B: 90.49 g; T: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 353.43 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 30.63 g; Sól: 8.12 g;	E: 2588.98 kcal; B: 93.26 g; T: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 397.72 g; W tym cukry: 71.81 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 6.89 g;	E: 2462.65 kcal; B: 83.75 g; T: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 360.12 g; W tym cukry: 47.69 g; Bł.: 41.43 g; Sól: 7.19 g;

JADŁOSPIS 9.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 30 g Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	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 mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 10 g	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> ) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g
		E: 2272.14 kcal; B: 87.48 g; T: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 351.10 g; W tym cukry: 71.01 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 8.78 g;	E: 2376.74 kcal; B: 99.91 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 372.21 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 27.50 g; Sól: 6.53 g;	E: 2384.85 kcal; B: 113.73 g; T: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 318.51 g; W tym cukry: 33.41 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 10.05 g;

JADŁOSPIS 10.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-10 sobota	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> ) Parówki hot dog-kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej nv 140 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Butka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <b>MLE.</b> ) Kakao/p 250 ml ( <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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Selerowa z ziemniakami * () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	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> ) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g ( <b>JAJ, MLE.</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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Butka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g ( <b>JAJ, MLE.</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> ) 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 Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g ( <b>JAJ, MLE.</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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2591.92 kcal; B: 107.50 g; T: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; W: 332.30 g; W tym cukry: 60.10 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 11.48 g;	E: 2209.00 kcal; B: 98.45 g; T: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 323.24 g; W tym cukry: 68.72 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 7.08 g;	E: 2302.11 kcal; B: 111.13 g; T: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 307.48 g; W tym cukry: 28.34 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 9.20 g;

JADŁOSPIS 11.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 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> ) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
		E: 2517.33 kcal; B: 127.28 g; T: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 323.29 g; W tym cukry: 70.95 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 8.62 g;	E: 2489.71 kcal; B: 131.60 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; W: 325.55 g; W tym cukry: 68.63 g; Bł.: 23.07 g; Sól: 7.34 g;	E: 2415.68 kcal; B: 126.71 g; T: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; W: 296.50 g; W tym cukry: 37.50 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 8.89 g;

JADŁOSPIS 12.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mandarynka 100 g	
		E: 2385.30 kcal; B: 93.06 g; T: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 315.16 g; W tym cukry: 58.54 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 11.02 g;	E: 2327.53 kcal; B: 90.41 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 331.36 g; W tym cukry: 58.68 g; Bł.: 19.63 g; Sól: 7.74 g;	E: 2438.41 kcal; B: 103.10 g; T: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; W: 312.69 g; W tym cukry: 50.66 g; Bł.: 33.58 g; Sól: 10.97 g;

JADŁOSPIS 13.02.2024 r.

Dieta. Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	<p>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>)                      Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>)                      Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Kakao/p 250 ml (<b>MLE.</b>)                      Rzodkiew biała 90 g                      Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>)                      Kakao/p 250 ml (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 90 g                      Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>)                      Kakao/p b/c 250 ml (<b>MLE.</b>)                      Rzodkiew biała 90 g                      Sałata zielona 10 g</p>
	II ŚN		<p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>	
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem *-podstawa 500 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<b>JAJ, GOR.</b>)                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Filet z indyka pieczony 80 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 500 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Filet z indyka pieczony 80 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<b>JAJ, GOR.</b>)                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>Roszpinka 10 g                      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>)                      Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b>)                      Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Ogórek konserwowy 80 g (<b>GOR.</b>)                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Roszpinka 10 g                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<b>SOJ.</b>)                      Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Roszpinka 10 g                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b>)                      Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Ogórek konserwowy 80 g (<b>GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g</p>	
	<p>E: 2140.20 kcal; B: 86.81 g; T: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 293.67 g; W tym cukry: 52.24 g; Bł.: 27.08 g; Sól: 8.40 g;</p>	<p>E: 1879.03 kcal; B: 87.85 g; T: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 283.13 g; W tym cukry: 49.53 g; Bł.: 17.89 g; Sól: 6.75 g;</p>	<p>E: 1942.18 kcal; B: 97.24 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 258.57 g; W tym cukry: 26.49 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 8.11 g;</p>	

JADŁOSPIS 14.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-14 środa	Śniadanie	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> ) Ser topiony plastry 16,25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/c 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	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> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
		E: 2389.18 kcal; B: 100.88 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 354.99 g; W tym cukry: 87.20 g; Bł.: 27.07 g; Sól: 6.59 g;	E: 2322.68 kcal; B: 81.51 g; T: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 384.70 g; W tym cukry: 74.62 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 4.32 g;	E: 2420.88 kcal; B: 103.06 g; T: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 346.90 g; W tym cukry: 65.69 g; Bł.: 37.94 g; Sól: 6.84 g;

JADŁOSPIS 15.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) 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 premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i jajka 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
		E: 2412.85 kcal; B: 88.31 g; T: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 339.30 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 7.93 g;	E: 2393.33 kcal; B: 92.23 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 360.43 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 5.74 g;	E: 2413.75 kcal; B: 89.40 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 348.67 g; W tym cukry: 48.08 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 7.15 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.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,