

JADŁOSPISY 1.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-01 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.) Polędwica 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.) Polędwica 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.) Polędwica 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 łopatki 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.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Polędwica 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 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	E: 2391.38 kcal; B: 95.05 g; T: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 344.72 g; W tym cukry: 91.68 g; Bł.: 38.51 g; Sól: 8.61 g;	E: 2180.72 kcal; B: 96.30 g; T: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 338.49 g; W tym cukry: 90.03 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 7.17 g;	E: 2260.66 kcal; B: 100.81 g; T: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 310.98 g; W tym cukry: 58.90 g; Bł.: 40.84 g; Sól: 9.27 g;	

JADŁOSPIS 2.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Dżem 30 g 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,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 500 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () b/c 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 30 g (SOJ, SEL,) 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twarożek 15 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
		E: 2524.44 kcal; B: 103.13 g; T: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 363.36 g; W tym cukry: 71.45 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 7.86 g;	E: 2386.19 kcal; B: 84.40 g; T: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 387.29 g; W tym cukry: 77.15 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 6.74 g;	E: 2101.04 kcal; B: 86.39 g; T: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; W: 294.52 g; W tym cukry: 36.85 g; Bł.: 37.75 g; Sól: 9.43 g;

JADŁOSPIS 3.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Kakao/p 250 ml (<u>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>) Parówki "hot dog"-kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej 135 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	E: 2523.10 kcal; B: 91.00 g; T: 97.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; W: 333.52 g; W tym cukry: 55.42 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 10.86 g;	E: 2390.20 kcal; B: 86.23 g; T: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 353.99 g; W tym cukry: 55.66 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 6.44 g;	E: 2317.08 kcal; B: 85.83 g; T: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 334.23 g; W tym cukry: 20.77 g; Bł.: 38.49 g; Sól: 8.59 g;	

JADŁOSPIS 4.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	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>) Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 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>) Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mandarynka 2 szt			
	E: 2224.28 kcal; B: 96.95 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 314.28 g; W tym cukry: 68.18 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 8.12 g;	E: 2197.28 kcal; B: 99.90 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 320.01 g; W tym cukry: 67.90 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 5.78 g;	E: 2151.47 kcal; B: 104.24 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 300.89 g; W tym cukry: 63.68 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 8.03 g;	

JADŁOSPIS 5.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka z warzyw korzennych * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka z warzyw korzennych * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka z warzyw korzennych * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokułowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 2% tł. 100 ml (MLE.)	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Brokułowa z ryżem pełnoziarnistym () 400 ml (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Rzepa biała 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 30 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Rzepa biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt
		E: 2297.06 kcal; B: 81.60 g; T: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 355.83 g; W tym cukry: 78.60 g; Bł.: 33.05 g; Sól: 7.03 g;	E: 2532.45 kcal; B: 97.08 g; T: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; W: 397.30 g; W tym cukry: 116.59 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 6.03 g;	E: 1816.34 kcal; B: 71.61 g; T: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 277.07 g; W tym cukry: 68.78 g; Bł.: 39.47 g; Sól: 5.99 g;

JADŁOSPIS 6.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szyinka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Kasza gryczana 250 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<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>) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Szyinka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Szyinka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g 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>) Pasta z brokuła * 50 g Szyinka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok z Ośmiu Warzyw 300ml 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok z Ośmiu Warzyw 300ml 1 szt (<u>SEL.</u>)
		E: 2160.44 kcal; B: 97.56 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; W: 312.12 g; W tym cukry: 60.40 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 11.74 g;	E: 2256.80 kcal; B: 86.74 g; T: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; W: 350.13 g; W tym cukry: 83.94 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 6.62 g;	E: 2131.43 kcal; B: 100.53 g; T: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 293.79 g; W tym cukry: 47.68 g; Bł.: 34.49 g; Sól: 11.49 g;

JADŁOSPIS 7.02.2024 r.

	RAB- Uzdr. Podstawowa	RAB- Uzdr. Łatwo strawna	RAB- Uzdr. Cukrzycowa	
2024-02-07 środa	Śniadanie	<p>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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Sok pomidorowy 200 ml</p>
	Kolacja	<p>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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g</p>	<p>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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g</p>
	PN	<p>Drożdźówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
		<p>E: 2639.54 kcal; B: 81.28 g; T: 97.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 372.54 g; W tym cukry: 50.50 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 9.41 g;</p>	<p>E: 2358.14 kcal; B: 88.18 g; T: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 381.20 g; W tym cukry: 65.68 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 6.81 g;</p>	<p>E: 2139.97 kcal; B: 95.22 g; T: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 289.80 g; W tym cukry: 31.12 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 10.13 g;</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.:

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,