

JADŁOSPIS 6.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-06 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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,parzonyw 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,parzonyw 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			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 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	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 wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</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: 2315.15 kcal; B: 88.23 g; T: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; W: 328.24 g; W tym cukry: 54.25 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 9.95 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: 2382.11 kcal; B: 91.90 g; T: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; W: 334.51 g; W tym cukry: 20.58 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 8.57 g;

JADŁOSPIS 7.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-07 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	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		E: 2172.28 kcal; B: 97.35 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 298.28 g; W tym cukry: 55.78 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 10.12 g;	E: 2145.28 kcal; B: 100.30 g; T: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 304.01 g; W tym cukry: 55.50 g; Bł.: 16.77 g; Sól: 7.78 g;	E: 2099.47 kcal; B: 104.64 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 284.89 g; W tym cukry: 51.28 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 10.03 g;

JADŁOSPIS 8.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-08 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;

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,