

JADŁOSPIS 10.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-10 środa	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>) 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>)	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>)	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>)
	II ŚN			Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	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	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	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
	PD			Sok pomidorowy 200 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>) 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	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	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
	PN	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2638.21 kcal; B: 80.66 g; T: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; W: 372.20 g; W tym cukry: 50.50 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 9.52 g;	E: 2356.81 kcal; B: 87.56 g; T: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 380.86 g; W tym cukry: 65.68 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 6.92 g;	E: 2138.65 kcal; B: 94.60 g; T: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 289.47 g; W tym cukry: 31.12 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 10.24 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,