

JADŁOSPIS 26.03.2024 r.

Dieta.Podstawowa		Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	<p>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 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)</p>	<p>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 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE.)</p>	<p>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 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (MLE.)</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g</p>	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	<p>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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	<p>Wartość energetyczna: 2290.95 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 9.61 g; WW: 30.05 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2281.87 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 6.55 g; WW: 31.94 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2417.99 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 33.57 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 10.25 g; WW: 29.57 Por;</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.:

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