

JADŁOSPIS 27.01.2024 r.

		Dieta.Podstawowa	Dieta .Łatwo strawna	Dieta .Cukrzycowa
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kakao/p ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki hot dog-kielbasa drobiowo-wieprzowa homogenizowana wędzona parzona w osłonce niejadalnej nv 135 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) 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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 25 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL,</u>) Pieczeń wiedeńska- dr.- wp. z dodatkiem b. wołowego średnio rozdrobniony pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2379.99 kcal; B: 73.44 g; T: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; W: 294.25 g; W tym cukry: 33.54 g; Bł.: 32.20 g; Sól: 13.04 g;	E: 2178.20 kcal; B: 87.00 g; T: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 320.33 g; W tym cukry: 60.53 g; Bł.: 22.55 g; Sól: 6.85 g;	E: 2268.28 kcal; B: 95.17 g; T: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 310.78 g; W tym cukry: 37.83 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 9.11 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,