

JADŁOSPIS 16.02.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) 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	Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	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 z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka konserwowa 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		
		Wartość energetyczna: 2527.66 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2272.86 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2115.55 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.18 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.:

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,