

JADŁOSPIS 31.01.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa
2024-01-31 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser wędzony 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) 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>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa z mlekiem instant/p 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>) 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g
	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Mandarynka 100 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	E: 2097.37 kcal; B: 75.16 g; T: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 307.03 g; W tym cukry: 62.21 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 10.82 g;	E: 1992.58 kcal; B: 86.44 g; T: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 321.01 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 6.94 g;	E: 2129.85 kcal; B: 101.40 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 308.33 g; W tym cukry: 19.46 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 11.81 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,
SO2 - 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,