

JADŁOSPIS 21.12.2023 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
		E: 2412.85 kcal; B: 88.31 g; T: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 339.30 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 7.93 g;	E: 2393.33 kcal; B: 92.23 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 360.43 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 5.74 g;	E: 2413.75 kcal; B: 89.40 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 348.67 g; W tym cukry: 48.08 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 7.15 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,