

JADŁOSPIS 27.12.2023 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2023-12-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE,)	Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (MLE,)	Kakao/p b/c 250 ml (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Królowiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Pomidor 20 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)
	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,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 100 g		
		E: 2162.61 kcal; B: 83.08 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 325.58 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 33.68 g; Sól: 8.33 g; K: 5012.44 mg;	E: 2225.35 kcal; B: 86.69 g; T: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 337.19 g; W tym cukry: 66.45 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 6.36 g; K: 5098.76 mg;	E: 2383.44 kcal; B: 101.23 g; T: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 334.36 g; W tym cukry: 51.36 g; Bł.: 39.70 g; Sól: 9.04 g; K: 5651.49 mg;

JADŁOSPIS 28.12.2023 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2023-12-28 czwartek	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2247.25 kcal; B: 83.25 g; T: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 309.92 g; W tym cukry: 53.44 g; Bł.: 35.45 g; Sól: 9.13 g; K: 4119.22 mg;	E: 2219.10 kcal; B: 83.67 g; T: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 333.23 g; W tym cukry: 58.12 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 6.59 g; K: 4491.26 mg;	E: 2085.89 kcal; B: 86.20 g; T: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 285.82 g; W tym cukry: 22.13 g; Bł.: 39.10 g; Sól: 8.20 g; K: 4269.50 mg;

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,