

JADŁOSPIS 08.12.2023 r

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-08 piątek	Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. 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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		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 jaj 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salceson z indykiem z dodatkami surowców wieprzowych parzony 30 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 460,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 359,4 w tym cukry [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 8,1
	Dieta Łatwo strawna	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 320,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,2 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 382,8 w tym cukry [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 6,6

2023-12-08 piątek

Dieta Cukrzycowa

Chleb Graham 100 g (**GLU PSZ,**)
 Masło 83% tł. 15 g (**MLE,**)
 Serek wiejski ziarnisty 50 g (**MLE,**)
 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**)
 Pomidor 80 g
 Sałata zielona 20 g
 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (**MLE,**)

Kalafiorowa z ryżem brązowym * 500 ml (**MLE, SEL,**)
 Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**)
 Ziemniaki z koperkiem () 250 g
 Warzywa po grecku () b/c 100 g (**GLU PSZ, SEL,**)
 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g
 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Jabłko 1 szt 1 szt

Chleb Graham 100 g (**GLU PSZ,**)
 Masło 83% tł. 15 g (**MLE,**)
 Pasta z jaj 80 g (**JAJ, MLE,**)
 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**)
 Papryka konserwowa 80 g
 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
 Sałata zielona 20 g

Chleb Graham 50 g (**GLU PSZ,**)
 Masło 83% tł. 5 g (**MLE,**)
 Twarożek 15 g (**MLE,**)
 Sałata zielona 5 g

Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2036,9
Białko ogółem 1169/2011 [g] 80,6
Tłuszcz [g] 69,1
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
Węglowodany ogółem [g] 290,6
 w tym cukry [g] 33
Błonnik pokarmowy [g] 36,6
Sól [g] 9,6

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,