

JADŁOSPIS 29.12.2023 r.

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna 250 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna 250 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna 250 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	PN	Drożdźówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Serek Fromage 15 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
		E: 2523.23 kcal; B: 97.86 g; T: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 353.82 g; W tym cukry: 59.31 g; Bł.: 31.34 g; Sól: 8.74 g;	E: 2419.22 kcal; B: 111.53 g; T: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 339.76 g; W tym cukry: 60.75 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 6.41 g;	E: 2215.64 kcal; B: 106.05 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 286.65 g; W tym cukry: 39.05 g; Bł.: 39.02 g; Sól: 9.30 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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,