

JADŁOSPIS 07.02.2025r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2025-02-07 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Miód 1 szt. Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Kotlet z ryby morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kapusta czerwona (gotowana) 200 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat 20 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g		Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 343,8 suma cukrów prostych [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 3,7	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE) Miód 1 szt. Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa gotowane 200 g (SEL) Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE)		Chleb bułkowy 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 20 g (SOJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 356,2 suma cukrów prostych [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)		Kompot z owoców b/c 250 ml Pulpet z ryby morszczuk, podpiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Kapusta czerwona (gotowana) 200 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)		Kisiel truskawkowy b/c 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Jajecznicza 100 g (JAJ) Chleb graham 100 g (GLU) Pomidor 80 g		Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 20 g (SOJ) Margaryna 60% 5 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 4,6	

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ* - Orzechy,
- 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,
- MLEK b/Lak* - Mleko i pochodne bez laktozy,