

JADŁOSPIS 1.05.2024 r.

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-01 środa	Dieta Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Jajecznica 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Masło 83% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Kompot z owoców z/c. 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szyunka wieprzowa pieczona 80 g Kasza gryczana 250 g Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos meksykański 100 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g ( <b>GLU</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Masło 83% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z liściem, szyunka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>389,6</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 116,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2 <b>Sól</b> [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców z/c. 250 ml Szyunka wieprzowa gotowana 80 g Kasza jęczmienna na sypko 250 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z liściem, szyunka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>086,9</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Sól</b> [g] 5,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Jajecznica 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Masło 83% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 18 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szyunka wieprzowa gotowana 80 g Kasza gryczana 250 g Surówka Colesław 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos meksykański 100 g	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z liściem, szyunka wieprzowa, wędzona parzona z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>317,7</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 121 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>Sól</b> [g] 5,9	

## **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,