

JADŁOSPIS 17.07.2024 r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-07-17 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 90 g Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser wędzony 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g		Babka ucierana z kakao 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,9	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g ( <b>RYB, SEL</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 200 g				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )		Babka ucierana z kakao 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 4,8	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )		Jabłko 1 szt		Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Buraki ćwikłowe gotowane z jabłkiem 100 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g		Maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g		Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopočka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 20 g ( <b>SOJ</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 8,3	

## **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,