

JADŁOSPIS 3.04.2024 r.

		Dieta. Podstawowa	Dieta. Łatwo strawna	Dieta. Cukrzycowa	
2024-04-03 środa	Śniadanie	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> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	
	II ŚN			Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g	
	PN	Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2829.36 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.02 Por;	Wartość energetyczna: 2582.36 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 6.27 g; WW: 36.76 Por;	Wartość energetyczna: 2352.36 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.29 g; WW: 28.62 Por;	

## **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.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,