

JADŁOSPIS 17.09.2024r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-09-17 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 325,6 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 4,7	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Paprykarz z ryby morszczuk - dieta 70 g (RYB) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g (SEL) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 4,7	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 1,5% 150 ml (MLE)		Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Zrazik drobiowy z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE) Sos szpinakowy 100 g (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 330,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [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,