

JADŁOSPIS 12.11.2024 r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-11-12 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> )				Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )				Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 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> ) Jajecznicza 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Mandarynka 1 szt 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,2	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 100 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka, lisówka sucha drobiowa 40 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron z jabłkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy (przecierany) 200 g ( <b>MLE</b> )				Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Mandarynka 1 szt 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 84,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 4	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> )		Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )		Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		Mandarynka 1 szt 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 80,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 4,2	

## **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,