

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-24

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLUŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 1 szt.	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLUŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.	Kefir 2% tł. 159 ml (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie. 30 ml (<u>GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt.
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem() 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem() 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt.
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt.		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		E: 2506.51 kcal; B: 84.10 g; T: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 402.31 g; W tym cukry: 112.43 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 7.52 g;	E: 2356.11 kcal; B: 91.81 g; T: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; W: 397.74 g; W tym cukry: 122.56 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 5.37 g;	E: 2426.50 kcal; B: 115.29 g; T: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 346.90 g; W tym cukry: 66.54 g; Bł.: 40.96 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-24

		ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLUŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLUŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g
	II SN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt.	Koperkowa z ziemniakami (*) 350ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt.	Koperkowa z ziemniakami (*) 350ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt.
	PD			Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt.		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g
	E: 2440.06 kcal; B: 77.20 g; T: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 373.08 g; W tym cukry: 81.83 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 9.78 g;	E: 2298.30 kcal; B: 87.62 g; T: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 376.30 g; W tym cukry: 85.84 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 5.42 g;	E: 2258.76 kcal; B: 96.10 g; T: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 356.21 g; W tym cukry: 67.96 g; Bł.: 49.56 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-24

2023-12-24 niedziela

	ŁUK- Podstawowa	ŁUK- Łatwo strawna	ŁUK- Cukrzycowa
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Banan 1/2 szt. 1 Por	Kasza jęczmienna na mleku/p 350ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Banan 1/2 szt. 1 Por	Płatki jęczmienne. 30 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzepa biała 100 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
Obiad	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Kompot z suszu 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Bigos 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, GÓR.</u>) Sledź z cebulką w oleju 50 g (<u>RYB.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt.		Kefir 1,5% tł. 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	E: 3185.36 kcal; B: 105.61 g; T: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 498.90 g; W tym cukry: 119.43 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 11.16 g;	E: 2567.33 kcal; B: 90.97 g; T: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; W: 446.79 g; W tym cukry: 115.32 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 7.46 g;	E: 2206.44 kcal; B: 103.29 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 322.15 g; W tym cukry: 59.65 g; Bł.: 39.81 g; Sól: 6.31 g;

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,
SO2 - 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 JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

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