

Jadłospisy z dnia 2023-12-27

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLUJĘCZ,</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (<u>JAJ,</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kefir 2% tł. 200 ml (<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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kefir 2% tł. 200 ml (<u>MLE,</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g Sałata zielona 10 g
		E: 2117.63 kcal; B: 72.05 g; T: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 339.09 g; W tym cukry: 64.65 g; Bf.: 26.30 g; Sol: 8.52 g;	E: 2288.58 kcal; B: 92.73 g; T: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; W: 355.04 g; W tym cukry: 62.57 g; Bf.: 40.04 g; Sol: 9.25 g;

Jadłospisy z dnia 2023-12-27

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny, 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.:

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,