

JADŁOSPIS DEKADOWY

23.01.2024-01.02.2024

DATA	ŚNIADANIE	ŚNIADANI E DIETA	OBIAD	OBIAD DIETA	PODWIECZORE K DIETA CUKRZYCOWA	KOLACJA	KOLACJA DIETA	II KOLACJA	II KOLACJA DIETA CUKRZYC
23.01.2024 Wtorek En:2000kcal B:81g W:264g w tym cukry:53g T:61g w tym nasycone:29g Blonnik:38g Sól:7,6 g	Zacierka na mleku 400ml (1,7) Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет dr 50g (1,6,7) Papryka kons 50g Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	dieta chleb pszenny 100g(1) jabłko	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (1,6,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3) Ziemniaki 300g Ćwikła 80g Sur. z kapusty kisz 80g Kompot 250ml	Zupa ryżowa 400ml (1,6,7,9) bitka schabowa gotowana Ćwikła 100g	Ciastka b/c 50g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka z kurczaka 60g (1,6,9,10) Sałatka z ziemniaka i jajka 100g (3,7) Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g(1)	Pomarańcza	chleb pszenny żytni + szynka 30g
24.01.2024 Środa En:2009kcal B: 78g W:278g w tym cukry:60g T:56g w tym nasycone:27g Blonnik:40g Sól :6g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Pasta z sera białego z koperkiem 60g(7) Szynka 30g (1,6,10) Sałata 10g Masło 10g (7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	dieta chleb pszenny 100g	Zupa fasolowa z makaronem 400ml (1,6,7,9) Jajko w sosie pomidorowym 200g (1,3,7) Ziemniaki 300g Brokuł gotowany60g Kalafior gotowany 60g Kompot 250ml	Zupa makaronowa 400ml (1,6,7,9)	Chleb ciemny 40g (1) Serek top	Chleb żytni ciemny 100g (1) Dżem 25g Kiełbasa szynkowa 60g (7,9,10,11,12) Jabłko pieczone Masło 10g (7) Herbata 250ml	dc dżem b/c dieta chleb pszenny100g	Kiwi	chleb pszenny żytni 40g + kiełb. 30g
25.01.2024 Czwartek En:2003 kcal B: 80g W:261g w tym cukry:56g T:53g w tym nasycone:28g	Kasza kukur. na mleku 400ml(1,7) Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica dr 50g (1,6,9,10) Ogórek kisz. 50g Jabłko Kawa z mlekiem	dieta chleb pszenny 100g, Fasolka szparagowa 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Gołąbki z sosem pomidor(1,6,7) Sałatka z rukoli Kompot 250ml	Risotto 200g (1,7)	Chleb ciemny 40g, filet drobiowy gotowany 60g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Ser biały z rzodkiewką 100g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g (1)	Banan	chleb pszenny żytni 40g + szynka dr 30g

Blonnik:40g Sól:5,3g	250 ml (1,7)								
26.01.2024 Piątek En:2020kcal B: 69g W:260g w tym cukry:43g T:69g w tym nasycone:25g Blonnik:39g Sól:6,7g	Żurek z jajkiem i ziemniakami 400ml (1,3,7) Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Mandarynka Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	dieta chleb pszenny 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,6,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 300g Sałatka z pora (7) Kompot 250ml	Ryba pieczona 100g Surówka z kapusty pekińskiej	Chleb ciemny 40g, ogórek kiszony 40g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Paszтет 60g (1,6,10) Ogórek św 50g Pomidor 50g Masło 10g (7) Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g(1), paszтет dr 50g (1,6,10) pomidor 70g	Sok pomidorowy	chleb pszenno żytni 40g +ser top
27.01.2024 Sobota En:2003kcal B: 81g W: 260g w tym cukry: 62g T:63g w tym nasycone:29g Blonnik:37g Sól: 6g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Sałata lodowa 10g Kieł golonk 60g (1,6,10) Papryka św 40g Jabłko pieczone Kakao na ml 250ml (7)	dieta chleb pszenny 100g, pomidor 50g Dc Jabłko świeże	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (1,9) Makaron z serem 200g (1,7) Sałatka z buraka 150g (3,10) Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,6,7,9)	Jogurt	Chleb pszenno-żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (3,7) Pomidor 50g Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g (1)	Kefir (7)	chleb pszenno żytni 40g + kiełbasa golonkowa 30g
28.01.2024 Niedziela En:2010kcal B: 80g W: 276g w tym cukry: 57g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser biały z rzodkiewką 80g (7) Konserwa rybna	dc chleb ciemny 100g, dieta chleb pszenny 100g Polędwica	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (1,7,9) Klopsik w sosie 250g (1,7) Kasza jęczmienna 100g		Jabłko	Szynka wp 70g(1,6,10) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Herbata 250m	dieta chleb pszenny 100g (1)	Jogurt owocowy (7)	Jogurt owocowy b\c (7)

T: 58g w tym nasycone:29g Błonnik:30g Sól: 5,8g	80g (4) Sałata lodowa 10g Jabłko Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	drobiowa 30g	Surówka z marchewki i selera 120g (7) Sur z kapusty pekińskiej z olejem 80g Kompot 250ml						chleb pszenno żytni 40g +ser top
29.01.2024 Poniedziałek En:2004kcal B:77g W:273g w tym cukry:47g T:54g w tym nasycone:29g Błonnik:37g Sól: 8,4g	Ryż na mleku 400ml (7) Bułka grahamka 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,9,10) Dżem 25g Ogórek św. 50g Kakao na mleku 250ml (7)	dieta bułka pszenna 100g (1), brokuł 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400ml (1,3,6,7,9) Łazanki (1) Surówka z marchewki i jabłka 130g (7) Kompot 250ml	Spaghetti 250g	Ciastka zbożowe 50g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka dr 40g (1,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	dieta chleb pszenno 100g (1) Ser biały 80g (7)	Mus owocowo – warzywny 100g	chleb pszenno żytni 40g + szynka30g
30.01.2024 Wtorek En:2040kcal B:84g W:242g w tym cukry:52g T:72g w tym nasycone:29g Błonnik:36g Sól: 6,8g	Płatki jęczmienne na mleku (1,7) Szynka wp 50g (1,6,9,10) Ogórek kons 30g Jabłko Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	dieta chleb pszenno 100g (1),	Rosół z makaronem 400ml (1,6,7,9) Udka drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 300g Brokuł 50g Bukiet jarzyn 50g Kompot 250ml		Chleb ciemny 40g (1) ogórek kisz. 40g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Jajko w sosie tatarskim 150g Polędwica z indyka 30g (1,6,9,10) Herbata 250ml	dieta chleb pszenno 100g (1) Jajko Polędwica dr 50g	Grejfrut	chleb pszenno żytni 40g + szynka 30g

31.01.2024 Środa En:2237kcal B:80g W:304g w tym cukry:50g T:69g w tym nasycone: 29 g Blonnik:38g Sól: 5,8g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełb. szynkowa 40g (3,7,9,10,11,12) Sałatka z mixu sałat, pomidora i cebulki z olejem 70g Ser biały 50g (7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	dieta chleb pszenny 100g (1)	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (1,6,7,9) Pierogi leniwe 300g (1,3,7) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Marchewka gotowana (1,7)	Chleb 40g (1) filet dr 60g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Konserwa rybna 80g (4) Papryka św. 40g Jabłko Herbata 250ml	Kiełbasa golonkowa (3,6,9,11,12) 70g	Mandarynka	chleb pszenno żytni 40g +szynka 30g
01.02.2024 Czwartek En:2004kcal B:77g W:270g w tym cukry:61g T:60g w tym nasycone:29g Blonnik:41g Sól:7,6g	Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7) Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет dr 50g(1,6,10) ogórek kiszony50g Rzodkiewka 30g Dżem 25g Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	dieta chleb pszenny 100g (1) bukiet jarzyn 60g	Zupa selerowa z makaronem 400ml (1,6,7,9) Bigos 300g (1,6) Ziemniaki 300g Kompot 250ml Kiwi	Udło drobiowe Surówka z marchewki	Chleb ciemny 40g kiełb półs. 30g	Chleb żytni ciemny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego 80g(7) z cebulką 30g Ogórek św 50g Szynka kons. 30g (1,6,9,10) Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g (1) Pomidor 50g	Jabłko pieczone	chleb pszenno żytni 40g + szynka kons 30g

* zastrzega się prawo zmian w jadłospisie

* cyfry oznaczają informację o substancjach alergicznych zgodnie z załącznikiem

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

1. **Zboża zawierające gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich

odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) syropów glukozyowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę(1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozyowych na bazie jęczmienia;

d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

2. Skorupiaki i produkty pochodne;

3. Jaja i produkty pochodne;

4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:

a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;

b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:

a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);

b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;

c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:

a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,

b) laktitolu;

8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis*L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*(Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego

pochodzenia rolniczego;

9. Seler i produkty pochodne;

10. Gorczyca i produkty pochodne;

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub

w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;

13. Łubin i produkty pochodne;

14. Mięczaki i produkty pochodne