

## JADŁOSPIS 18-20.12.2023 r.

### Dieta podstawowa (1)

18.12.2023 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), powidło śliwkowe 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), pulpet pieczony w sosie pietruszkowym 100g (1,3,7), kasza gryczana 200g, marchewka kostka gotowana 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), serdelki 90g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Napój mleczny truskawkowy 170g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2427 kcal	367 g	135 g	91,6 g	73,7 g	25,9 g	40 g	4,1 g

19.12.2023 r. Wtorek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50g (3,6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kiełbasą gotowana 350g (1,6,7,9), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,3,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolacja:** Jogurt owocowy 150g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2468 kcal	372,9 g	101,9 g	104 g	69 g	31,8 g	30 g	6,3 g

20.12.2023 r. Środa

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy smażony 90g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło gotowane 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 40g (7), sałatka śledziowa 100g (3,4,10), herbata z cytryną 200ml.

**II Kolacja:** Sok owocowo-warzywny przecierany 330 ml.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2601 kcal	357,5 g	151,5 g	97 g	86,6 g	29,8 g	27,9 g	6,5 g

## JADŁOSPIS 18-20.12.2023

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

18.12.2023 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb razowy 100g (1,6), masło roślinne 10g (7), wędlina 50g (1,6,7), serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), indyk krojony gotowany 90g (1,7), kasza gryczana 200g, marchewka kostka gotowana 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), serdelki 90g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolacja:** Kefir 200g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2360 kcal	322 g	80,9 g	96 g	76,9 g	29,6 g	41,8 g	5,1 g

19.12.2023 r. Wtorek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb razowy 100g (1,6), masło roślinne 10 g (7), szynka 50g (3,6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-warzywnym 350g (1,7,9), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,3,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolacja:** Jogurt naturalny 200g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2045 kcal	310 g	54,5 g	95 g	54,5 g	24,8 g	34 g	5,2 g

20.12.2023 r. Środa

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb razowy 100g (1,6), masło roślinne 10g (7), szynka 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), pulpet gotowany w sosie ziołowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolacja:** Sok warzywny przecierany 330 ml.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2271 kcal	298 g	83 g	97,3 g	86 g	31,6 g	32,9 g	9,1 g

## **Alergeny:**

Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

### Lista składników alergennych – załącznik II do Rozporządzenia 1169/2011:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
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/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne