

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

28.12.2023 czwartek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMŁECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMŁECZNA BEZGLUTENOWA
SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) jajka 1szt(JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Sałata 35g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) jajka 1szt(JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) jajka 1szt(JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Sałata 35g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) szynka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) jajka 2szt(JAJ) Sałata 35g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II SNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i białkiem jaj 30g(JAJ)			
OBIAD	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU) surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml owoc 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU) surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU) surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK:maślanka 150ml (MLE)	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	maślanka naturalna 150ml (MLE) Wartość energetyczna (kcal) 88 kcal Białko ogółem (g) 6.4 g Tłuszcz (g) 3 g Węglowodany ogółem (g) 9 g Błonnik pokarmowy (g) 0 g Sód (mg) 120 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 0.68 g Glukoza (g) 0 g Fruktaza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g pomidor 50g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 71.34 g Tłuszcz 55.65 g Węglowodany ogółem 356.23 g Błonnik pokarmowy 35.39 g Sód 2540.96 mg Sól 6.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.75 g Glukoza 10.87 g Fruktaza 23.50 g Sacharoza 32.56 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 78.52 g Tłuszcz 55.58 g Węglowodany ogółem 332.44 g Błonnik pokarmowy 30.82 g Sód 2483.66 mg Sól 5.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.74 g Glukoza 8.12 g Fruktaza 15.80 g Sacharoza 27.19 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2278 kcal Białko ogółem 93.12 g Tłuszcz 67.96 g Węglowodany ogółem 347.94 g Błonnik pokarmowy 46.82 g Sód 3279.90 mg Sól 7.33 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.29 g Glukoza 7.27 g Fruktaza 13.78 g Sacharoza 18.10 g Laktoza 18.96 g	Wartość energetyczna 2093 kcal Białko ogółem 87.18 g Tłuszcz 46.64 g Węglowodany ogółem 347.07 g Błonnik pokarmowy 32.47 g Sód 2847.36 mg Sól 7.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.27 g Glukoza 7.92 g Fruktaza 13.80 g Sacharoza 27.27 g Laktoza 18.95 g	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 87.76 g Tłuszcz 43.73 g Węglowodany ogółem 335.85 g Błonnik pokarmowy 31.52 g Sód 2870.64 mg Sól 7.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.69 g Glukoza 7.92 g Fruktaza 13.80 g Sacharoza 35.11 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 69.94 g Tłuszcz 44.03 g Węglowodany ogółem 372.05 g Błonnik pokarmowy 32.32 g Sód 2524.25 mg Sól 6.07 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.57 g Glukoza 7.75 g Fruktaza 13.37 g Sacharoza 44.96 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 76.42 g Tłuszcz 79.25 g Węglowodany ogółem 331.04 g Błonnik pokarmowy 28.96 g Sód 1757.64 mg Sól 1.52 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.05 g Glukoza 14.84 g Fruktaza 23.60 g Sacharoza 38.29 g Laktoza 0.10 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jajka RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Diana Majczyńska
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

29.12.2023 piątek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g rukola 5g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g rukola 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g rukola 5g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g rukola 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g rukola 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Dżem owocowy wiśniowy 20g pasta mięsna 50g pomidor 50g rukola 5g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i białkiem jaj 30g (JAJ)			
OBIAD	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g kotlet rybny z morskczuka pieczony 100g(GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml owoc 1szt	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny morskczuka pieczony 100g(GLU, JAJ, RYB) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g(GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK: Sok pomidorowy 100% 150ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g(GLU, JAJ, RYB) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g(GLU, JAJ, RYB) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g(GLU, JAJ, RYB) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g morskczuk parowany 100g(4) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	Sok pomidorowy 150ml 100% Wartość energetyczna (kcal) 36 kcal Białko ogółem (g) 1.6 g Tłuszcz (g) 0.4 g Węglowodany ogółem (g) 7.6 g Błonnik pokarmowy (g) 2.2 g Sód (mg) 386 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 0.1 g Glukoza (g) 2.2 g Fruktaza (g) 2.8 g Sacharoza (g) 0.2 g Laktaza (g) 0 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek kiszony 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser biały 50g(MLE) Salata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek kiszony 50g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wedlina 30g i salata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser biały 50g(MLE) Salata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser biały 70g(MLE) Salata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) mięso gotowane 50g salata 35g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2415 kcal Białko ogółem 75.44 g Tłuszcz 75.24 g Węglowodany ogółem 376.79 g Błonnik pokarmowy 33.37 g Sód 3061.52 mg Sól 7.65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.12 g Glukoza 9.79 g Fruktaza 21.70 g Sacharoza 31.66 g Laktaza 14.59 g	Wartość energetyczna 2124 kcal Białko ogółem 82.60 g Tłuszcz 44.56 g Węglowodany ogółem 363.46 g Błonnik pokarmowy 28.95 g Sód 1831.19 mg Sól 4.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.29 g Glukoza 6.83 g Fruktaza 12.85 g Sacharoza 26.03 g Laktaza 16.42 g	Wartość energetyczna 2385 kcal Białko ogółem 97.39 g Tłuszcz 74.36 g Węglowodany ogółem 355.64 g Błonnik pokarmowy 47.54 g Sód 3742.26 mg Sól 9.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.45 g Glukoza 7.91 g Fruktaza 14.30 g Sacharoza 13.18 g Laktaza 14.21 g	Wartość energetyczna 2255 kcal Białko ogółem 88.86 g Tłuszcz 48.11 g Węglowodany ogółem 382.70 g Błonnik pokarmowy 29.90 g Sód 2052.79 mg Sól 5.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.07 g Glukoza 6.83 g Fruktaza 12.85 g Sacharoza 26.21 g Laktaza 16.43 g	Wartość energetyczna 2161 kcal Białko ogółem 89.98 g Tłuszcz 44.98 g Węglowodany ogółem 364.18 g Błonnik pokarmowy 28.95 g Sód 1961.79 mg Sól 4.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.45 g Glukoza 6.83 g Fruktaza 12.85 g Sacharoza 26.05 g Laktaza 17.04 g	Wartość energetyczna 2181 kcal Białko ogółem 72.88 g Tłuszcz 47.98 g Węglowodany ogółem 378.95 g Błonnik pokarmowy 28.94 g Sód 2006.06 mg Sól 5.01 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.39 g Glukoza 6.63 g Fruktaza 12.42 g Sacharoza 45.49 g Laktaza 0.51 g	Wartość energetyczna 2192 kcal Białko ogółem 65.60 g Tłuszcz 66.34 g Węglowodany ogółem 344.18 g Błonnik pokarmowy 27.44 g Sód 1858.46 mg Sól 1.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.75 g Glukoza 15.11 g Fruktaza 24.04 g Sacharoza 40.03 g Laktaza 0.11 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergen występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Diana Majczyzna
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

30.12.2023 sobota	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMŁECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMŁECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU)masło ekstra 10g (MLE)herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo razowe 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Połędwica wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU)masło ekstra 10g (MLE)herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) pasta miesno-warzywna 50g sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU)masło ekstra 10g (MLE)herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			chleb razowy 35g z masłem 5g i twarogiem 30g(GLU, MLE)	Chleb pszenny 35g z masłem 5g i twarogiem 30g(GLU, MLE)			
OBIAD	zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza gryczana 180g potrawka wieprzowa duszona 150g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot owocowy 250ml owoc 1szt	zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 180g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza gryczana 180g potrawka wieprzowa duszona 150g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK: Kefir naturalny 150ml (MLE)	zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g potrawka wieprzowa duszona 150g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) Kompot owocowy 250ml	zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g potrawka wieprzowa duszona 150g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) Kompot owocowy 250ml	zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g potrawka wieprzowa duszona 150g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) Kompot owocowy 250ml	zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 180g bitka z szynki gotowana 100g marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	kefir naturalny 150ml (MLE) Wartość energetyczna (kcal) 100 kcal Białko ogółem (g) 6.8 g Tłuszcz (g) 4 g Węglowodany ogółem (g) 9.4 g Błonnik pokarmowy (g) 0 g Sód (mg) 76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 2.38 g Glukoza (g) 0 g Frukttoza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g Laktoza (g) 8.2 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) ogórek świeży 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) ogórek świeży 50g rukola 5g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 70g(JAJ, MLE) pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka gotowana 50g herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) jaja 2szt(JAJ) pomidor 50g rukola 5g herbata 250 ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany nat 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Sok pomidorowy 100% 150ml	Sok pomidorowy 100% 150ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2307 kcal Białko ogółem 88.28 g Tłuszcz 62.61 g Węglowodany ogółem 367.70 g Błonnik pokarmowy 41.72 g Sód 2356.18 mg Sól 5.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.32 g Glukoza 11.00 g Frukttoza 23.60 g Sacharoza 33.06 g Laktoza 16.46 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 90.90 g Tłuszcz 61.82 g Węglowodany ogółem 348.47 g Błonnik pokarmowy 37.39 g Sód 2298.08 mg Sól 5.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.15 g Glukoza 8.25 g Frukttoza 15.90 g Sacharoza 27.53 g Laktoza 16.46 g	Wartość energetyczna 2469 kcal Białko ogółem 114.08 g Tłuszcz 74.55 g Węglowodany ogółem 362.49 g Błonnik pokarmowy 53.15 g Sód 2919.12 mg Sól 7.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.43 g Glukoza 7.40 g Frukttoza 13.88 g Sacharoza 18.60 g Laktoza 25.61 g	Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 95.67 g Tłuszcz 53.19 g Węglowodany ogółem 363.07 g Błonnik pokarmowy 33.13 g Sód 2515.08 mg Sól 6.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.79 g Glukoza 9.12 g Frukttoza 14.93 g Sacharoza 25.63 g Laktoza 17.40 g	Wartość energetyczna 2048 kcal Białko ogółem 91.10 g Tłuszcz 51.45 g Węglowodany ogółem 321.01 g Błonnik pokarmowy 33.46 g Sód 2500.98 mg Sól 6.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.53 g Glukoza 9.12 g Frukttoza 14.93 g Sacharoza 25.91 g Laktoza 16.46 g	Wartość energetyczna 2016 kcal Białko ogółem 71.34 g Tłuszcz 45.71 g Węglowodany ogółem 347.49 g Błonnik pokarmowy 37.39 g Sód 2497.12 mg Sól 6.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.48 g Glukoza 11.20 g Frukttoza 17.35 g Sacharoza 50.61 g Laktoza 0.42 g	Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 68.42 g Tłuszcz 62.11 g Węglowodany ogółem 304.54 g Błonnik pokarmowy 29.03 g Sód 2357.36 mg Sól 3.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.47 g Glukoza 17.04 g Frukttoza 26.40 g Sacharoza 55.97 g Laktoza 0.10 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Diana Majczyzna
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

31.12.2023 niedziela	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g sałata 5g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g sałata 5g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) twarożek z natką 70g (MLE) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) pasta mięsna 50g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) pasta mięsna 50g pomidor 50g sałata 5g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II SNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i białkiem jaj 30g (JAJ)			
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki duszona 100g w sosie własnym 100g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Kompot owocowy 250ml owoc 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki duszona 100g w sosie własnym 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki duszona 100g w sosie własnym 100g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK: Maślanka 150ml (MLE)	Zupa dziadowska z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki duszona 100g w sosie własnym 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowska z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki duszona 100g w sosie własnym 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowska z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki duszona 100g w sosie własnym 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowska z natką pietruszki z makaoem bezglutenowym z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki duszona 100g w sosie własnym 100g (GLU) buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	maślanka naturalna 150ml (MLE) Wartość energetyczna (kcal) 88 kcal Białko ogółem (g) 6.4 g Tłuszcz (g) 3 g Węglowodany ogółem (g) 9 g Błonnik pokarmowy (g) 0 g Sód (mg) 120 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 0.68 g Glukoza (g) 0 g Fruktaza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g Laktaza (g) 9.4 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 35g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Szynka drobiowa 70g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) jaja 2szt (JAJ) Sałata 35g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok pomidorowy 100% 150ml	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 79.94 g Tłuszcz 47.66 g Węglowodany ogółem 332.50 g Błonnik pokarmowy 35.18 g Sód 2810.91 mg Sól 6.40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.43 g Glukoza 14.42 g Fruktaza 26.02 g Sacharoza 31.05 g Laktaza 16.01 g	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 87.12 g Tłuszcz 52.21 g Węglowodany ogółem 313.12 g Błonnik pokarmowy 28.77 g Sód 2604.19 mg Sól 6.36 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.66 g Glukoza 8.57 g Fruktaza 15.27 g Sacharoza 39.12 g Laktaza 16.01 g	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 101.67 g Tłuszcz 59.01 g Węglowodany ogółem 319.27 g Błonnik pokarmowy 45.97 g Sód 3225.45 mg Sól 7.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.45 g Glukoza 10.82 g Fruktaza 16.30 g Sacharoza 14.05 g Laktaza 23.08 g	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 93.86 g Tłuszcz 45.35 g Węglowodany ogółem 343.96 g Błonnik pokarmowy 30.65 g Sód 2827.01 mg Sól 6.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.69 g Glukoza 7.48 g Fruktaza 14.30 g Sacharoza 31.58 g Laktaza 16.02 g	Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 94.98 g Tłuszcz 42.22 g Węglowodany ogółem 325.44 g Błonnik pokarmowy 29.70 g Sód 2736.01 mg Sól 6.69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.07 g Glukoza 7.48 g Fruktaza 14.30 g Sacharoza 31.42 g Laktaza 16.63 g	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 79.17 g Tłuszcz 45.59 g Węglowodany ogółem 342.30 g Błonnik pokarmowy 30.23 g Sód 2502.38 mg Sól 6.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.53 g Glukoza 7.28 g Fruktaza 13.87 g Sacharoza 50.63 g Laktaza 0.10 g	Wartość energetyczna 2245 kcal Białko ogółem 68.25 g Tłuszcz 74.86 g Węglowodany ogółem 336.09 g Błonnik pokarmowy 27.65 g Sód 1863.21 mg Sól 2.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.77 g Glukoza 16.31 g Fruktaza 30.09 g Sacharoza 52.70 g Laktaza 0.10 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Diana Majczyna
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

1.01.2024 poniedziałek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) sałata 35g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) sałata 35g Pieczywo razowe 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Szynka z indyka 50g(1,6, 3*,5*,7*,9*,10*, 11*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Szynka z indyka 70g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Szynka z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) pasta mięsno-warzywna 50g sałata 35g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II SNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)			
OBIAD	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka pieczone 150g (GOR) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Sok pomidorowy 150ml 100%	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronemz natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem bezglutenowym z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 180g marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	Sok pomidorowy 150ml 100% Wartość energetyczna (kcal) 36 kcal Glukoza (g) 2.2 g Fruktaza (g) 2.8 g Sacharoza (g) 0.2 g Laktoza (g) 0 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) czwika 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) czwika 50g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałatą (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) szynka gotowana 50g pomidor 50g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogeizowany 1szt (MLE)	Serek homogeizowany 1szt (MLE)	Serek homogeizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogeizowany 1szt (MLE)	Serek homogeizowany 1szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40g	Chrupki kukurydziane 40g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2275 kcal Białko ogółem 90.64 g Tłuszcz 78.93 g Węglowodany ogółem 314.44 g Błonnik pokarmowy 29.82 g Sód 2180.83 mg Sól 4.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.96 g Glukoza 9.84 g Fruktaza 21.73 g Sacharoza 27.49 g Laktoza 16.14 g	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 97.72 g Tłuszcz 73.81 g Węglowodany ogółem 290.05 g Błonnik pokarmowy 24.90 g Sód 2125.03 mg Sól 4.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.61 g Glukoza 6.84 g Fruktaza 13.63 g Sacharoza 22.12 g Laktoza 16.14 g	Wartość energetyczna 2313 kcal Białko ogółem 110.35 g Tłuszcz 82.10 g Węglowodany ogółem 304.51 g Błonnik pokarmowy 42.41 g Sód 2955.87 mg Sól 6.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.43 g Glukoza 7.75 g Fruktaza 13.93 g Sacharoza 13.14 g Laktoza 17.09 g	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 108.53 g Tłuszcz 64.98 g Węglowodany ogółem 311.35 g Błonnik pokarmowy 27.60 g Sód 2489.43 mg Sól 6.10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.20 g Glukoza 7.49 g Fruktaza 13.48 g Sacharoza 24.00 g Laktoza 17.08 g	Wartość energetyczna 2097 kcal Białko ogółem 106.44 g Tłuszcz 61.98 g Węglowodany ogółem 291.31 g Błonnik pokarmowy 26.65 g Sód 2560.33 mg Sól 6.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.54 g Glukoza 7.49 g Fruktaza 13.48 g Sacharoza 23.86 g Laktoza 16.14 g	Wartość energetyczna 2096 kcal Białko ogółem 81.21 g Tłuszcz 60.15 g Węglowodany ogółem 321.52 g Błonnik pokarmowy 29.98 g Sód 2147.62 mg Sól 5.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.45 g Glukoza 7.78 g Fruktaza 13.62 g Sacharoza 43.34 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2385 kcal Białko ogółem 76.35 g Tłuszcz 86.49 g Węglowodany ogółem 338.49 g Błonnik pokarmowy 31.24 g Sód 1652.24 mg Sól 1.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.18 g Glukoza 15.20 g Fruktaza 23.92 g Sacharoza 38.72 g Laktoza 0.10 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Diana Majczyzna
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

2.01.2024 wtorek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) połędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g połędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Dżem owocowy wiśniowy 20g połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Dżem owocowy wiśniowy 20g połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i białkiem jaj 30g (JAJ)			
OBIAD	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku duszona 300g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb 70g (GLU) kompot owocowy 250ml owoc 1szt	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK kefir naturalny 150ml (MLE)	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g udko z kurczaka gotowane 150g sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	kefir naturalny 150ml (MLE) Wartość energetyczna (kcal) 100 kcal Białko ogółem (g) 6.8 g Tłuszcz (g) 4 g Węglowodany ogółem (g) 9.4 g Błonnik pokarmowy (g) 0 g Sód (mg) 76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 2.38 g Glukoza (g) 0 g Fruktaza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g Laktoza (g) 8.2 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli z ryżem 50g(RYB) ogórek kiszony 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli z ryżem 50g(RYB) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli z ryżem 50g(RYB) ogórek kiszony 50g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałatą (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) jajka 2SZT (JAJ) sałata 35g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2336 kcal Białko ogółem 73.68 g Tłuszcz 55.45 g Węglowodany ogółem 404.01 g Błonnik pokarmowy 37.93 g Sód 2624.50 mg Sól 5.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.64 g Glukoza 10.14 g Fruktaza 21.86 g Sacharoza 29.90 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2391 kcal Białko ogółem 82.46 g Tłuszcz 66.75 g Węglowodany ogółem 380.71 g Błonnik pokarmowy 31.95 g Sód 2251.46 mg Sól 5.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.66 g Glukoza 7.12 g Fruktaza 13.32 g Sacharoza 26.68 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2494 kcal Białko ogółem 100.16 g Tłuszcz 80.76 g Węglowodany ogółem 365.67 g Błonnik pokarmowy 48.34 g Sód 3351.10 mg Sól 8.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.13 g Glukoza 6.83 g Fruktaza 11.97 g Sacharoza 17.56 g Laktoza 25.11 g	Wartość energetyczna 2394 kcal Białko ogółem 90.05 g Tłuszcz 64.11 g Węglowodany ogółem 379.79 g Błonnik pokarmowy 30.72 g Sód 2768.86 mg Sól 6.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.60 g Glukoza 6.55 g Fruktaza 12.61 g Sacharoza 26.60 g Laktoza 18.95 g	Wartość energetyczna 2296 kcal Białko ogółem 90.63 g Tłuszcz 61.20 g Węglowodany ogółem 360.59 g Błonnik pokarmowy 29.77 g Sód 2792.06 mg Sól 5.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.02 g Glukoza 6.55 g Fruktaza 12.61 g Sacharoza 26.46 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2408 kcal Białko ogółem 73.09 g Tłuszcz 62.36 g Węglowodany ogółem 404.31 g Błonnik pokarmowy 31.31 g Sód 2445.75 mg Sól 5.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.03 g Glukoza 6.38 g Fruktaza 12.18 g Sacharoza 44.45 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2406 kcal Białko ogółem 77.01 g Tłuszcz 79.54 g Węglowodany ogółem 358.32 g Błonnik pokarmowy 30.06 g Sód 1752.42 mg Sól 1.51 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.04 g Glukoza 14.50 g Fruktaza 23.48 g Sacharoza 42.28 g Laktoza 0.10 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-hubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Diana Majczyzna
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Apple Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

3.01.2024 środa	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) ser żółty 20g(MLE) szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g rukola 5g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g rukola 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU)masło ekstra 10g (MLE)herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) ser żółty 20g(MLE) szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g rukola 5g Pieczywo razowe 120g (GLU)masło ekstra 10g (MLE)herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g rukola 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU)masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) szynka drobiowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g rukola 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU)masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE)herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Pasta mięs-warzywna 50g pomidor 50g rukola 5g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II SNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE)			
OBIAD	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron pszenny z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) Jabłko 1szt Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron pszenny z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) Jabłko 1szt kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron pszenny z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) Jabłko 1sztowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK. Sok pomidorowy 100% 150ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron pszenny z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) Jabłko 1szt kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron pszenny z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) Jabłko 1szt kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron pszenny z mięsem I warzywami zapiekany 350g (GLU, SEL) bukiet warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron bezglutenowy z mięsem I warzywami zapiekany 350g (SEL) bukiet warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	Sok pomidorowy 150ml 100% Wartość energetyczna (kcal) 36 kcal Białko ogółem (g) 1.6 g Tłuszcz (g) 0.4 g Węglowodany ogółem (g) 7.6 g Błonnik pokarmowy (g) 2.2 g Sód (mg) 386 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 0.1 g Glukoza (g) 2.2 g Fruktaza (g) 2.8 g Sacharaza (g) 0.2 g Laktoza (g) 0 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g(GLU) masło ekstra 10g(MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt zupa gulaszowa 300g (SEL) herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Maślanka 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok owocowy 200ml (kartonik)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2004 kcal Białko ogółem 82.99 g Tłuszcz 37.42 g Węglowodany ogółem 348.15 g Błonnik pokarmowy 35.14 g Sód 2896.56 mg Sól 7.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.15 g Glukoza 10.00 g Fruktaza 21.80 g Sacharaza 29.31 g Laktoza 27.56 g	Wartość energetyczna 2031 kcal Białko ogółem 89.15 g Tłuszcz 32.65 g Węglowodany ogółem 358.47 g Błonnik pokarmowy 33.57 g Sód 2847.82 mg Sól 7.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.95 g Glukoza 10.25 g Fruktaza 22.20 g Sacharaza 43.37 g Laktoza 27.54 g	Wartość energetyczna 2418 kcal Białko ogółem 107.35 g Tłuszcz 59.88 g Węglowodany ogółem 385.29 g Błonnik pokarmowy 45.86 g Sód 2986.50 mg Sól 7.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.85 g Glukoza 8.85 g Fruktaza 19.48 g Sacharaza 18.49 g Laktoza 28.55 g	Wartość energetyczna 2247 kcal Białko ogółem 99.72 g Tłuszcz 48.51 g Węglowodany ogółem 368.09 g Błonnik pokarmowy 29.96 g Sód 2652.46 mg Sól 6.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.74 g Glukoza 10.25 g Fruktaza 22.20 g Sacharaza 27.83 g Laktoza 28.52 g	Wartość energetyczna 2133 kcal Białko ogółem 97.63 g Tłuszcz 45.51 g Węglowodany ogółem 348.05 g Błonnik pokarmowy 29.01 g Sód 2723.36 mg Sól 6.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.08 g Glukoza 10.25 g Fruktaza 22.20 g Sacharaza 27.69 g Laktoza 27.58 g	Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 84.75 g Tłuszcz 51.23 g Węglowodany ogółem 358.76 g Błonnik pokarmowy 33.90 g Sód 2488.47 mg Sól 6.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.58 g Glukoza 9.86 g Fruktaza 16.15 g Sacharaza 44.19 g Laktoza 10.31 g	Wartość energetyczna 2498 kcal Białko ogółem 82.58 g Tłuszcz 85.01 g Węglowodany ogółem 366.57 g Błonnik pokarmowy 39.85 g Sód 1765.75 mg Sól 1.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.98 g Glukoza 20.44 g Fruktaza 33.67 g Sacharaza 53.76 g Laktoza 10.29 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorzyczka SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jolana Majczyna
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

4.01.2024 czwartek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Twarożek z natką 50g (MLE) sałata 35g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Twarożek z natką 50g (MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Twarożek z natką 50g (MLE) sałata 35g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Twarożek z natką 50g (MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Twarożek z natką 70g (MLE) sałata 35g maślanka 150ml (MLE) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Pasta mięsna 50g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Pasta mięsna 50g Sałata 35g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II SNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i białkiem jaj 30g (JAJ)			
OBIAD	Zupa fasolowa z majarankiem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Gołąbki duszone w sosie pomidorowym 250g (GLU, MLE) Kompot owocowy 250ml owoc 1szt	Zupa dziadowaska z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowaska z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sałatka z buraka z olejem 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK: maślanka naturalna 150ml (MLE)	Zupa dziadowaska z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowaska z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowaska z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowaska z natką pietruszki z makaronem bezglu. 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa z szynki gotowana 100g buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	Maślanka naturalna 150ml (MLE) Wartość energetyczna (kcal) 88 kcal Białko ogółem (g) 6.4 g Tłuszcz (g) 3 g Węglowodany ogółem (g) 9 g Błonnik pokarmowy (g) 0 g Sód (mg) 120 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 0.68 g Glukoza (g) 0 g Fruktaza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) poledwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) poledwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) poledwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) poledwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) poledwica z indyka 70g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) poledwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) jaja 2szt (JAJ) pomidor 50g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bułka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 40g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2351 kcal Białko ogółem 87.28 g Tłuszcz 53.07 g Węglowodany ogółem 399.10 g Błonnik pokarmowy 37.51 g Sód 2212.80 mg Sól 5.54 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.12 g Glukoza 13.12 g Fruktaza 24.12 g Sacharoza 30.29 g Laktaza 16.41 g	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 83.52 g Tłuszcz 46.60 g Węglowodany ogółem 368.99 g Błonnik pokarmowy 29.28 g Sód 2247.98 mg Sól 5.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.73 g Glukoza 5.28 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 35.12 g Laktaza 16.41 g	Wartość energetyczna 2432 kcal Białko ogółem 97.02 g Tłuszcz 62.62 g Węglowodany ogółem 392.10 g Błonnik pokarmowy 46.18 g Sód 2881.82 mg Sól 6.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.39 g Glukoza 5.58 g Fruktaza 12.48 g Sacharoza 20.08 g Laktaza 23.08 g	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 89.78 g Tłuszcz 50.15 g Węglowodany ogółem 388.23 g Błonnik pokarmowy 30.23 g Sód 2469.58 mg Sól 6.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.51 g Glukoza 5.28 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 35.30 g Laktaza 16.42 g	Wartość energetyczna 2277 kcal Białko ogółem 95.70 g Tłuszcz 49.27 g Węglowodany ogółem 376.46 g Błonnik pokarmowy 29.28 g Sód 2468.58 mg Sól 5.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.40 g Glukoza 5.28 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 35.14 g Laktaza 24.08 g	Wartość energetyczna 2303 kcal Białko ogółem 75.65 g Tłuszcz 55.51 g Węglowodany ogółem 389.73 g Błonnik pokarmowy 31.21 g Sód 2168.15 mg Sól 5.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.70 g Glukoza 5.44 g Fruktaza 11.39 g Sacharoza 55.27 g Laktaza 0.50 g	Wartość energetyczna 2146 kcal Białko ogółem 72.58 g Tłuszcz 68.68 g Węglowodany ogółem 319.39 g Błonnik pokarmowy 26.13 g Sód 2042.61 mg Sól 2.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.69 g Glukoza 13.10 g Fruktaza 22.12 g Sacharoza 48.47 g Laktaza 0.10 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Diana Majczyzna

mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

5.01.2024 PIĄTEK	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
SNIADANIE	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g sałata 5g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g sałata Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) h herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Szynka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Dżem owocowy wiśniowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Dżem owocowy wiśniowy 20g mięso gotowane 50g sałata 35g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II SNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE), wędliną 30g i sałata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE), wędliną 30g i sałata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)			
OBIAD	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Kotlet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) Surowka z ogórka kiszzonego, marchwi z olejem 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) Surowka z ogórka kiszzonego, marchwi z korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) Surowka z ogórka kiszzonego, marchwi z olejem 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK:kefir naturalny 150ml (MLE)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g morskczuk parowany 100g (RYB) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	kefir naturalny 150ml (MLE) Wartość energetyczna (kcal) 100 kcal Białko ogółem (g) 6.8 g Tłuszcz (g) 4 g Węglowodany ogółem (g) 9.4 g Błonnik pokarmowy (g) 0 g Sód (mg) 76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 2.38 g Glukoza (g) 0 g Fruktaza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 60g (JAJ, MLE) pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 60g (JAJ, MLE) pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 60g (JAJ, MLE) pomidor 50g rukola 5g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE), wędliną 30g i sałata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka gotowana 50g pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) jaja 2szt (JAJ) pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka gotowana 50g herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) jajko 2szt (JAJ) pomidor 50g rukola 5g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40g	Chrupki kukurydziane 40g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2350 kcal Białko ogółem 87.35 g Tłuszcz 53.38 g Węglowodany ogółem 395.94 g Błonnik pokarmowy 31.15 g Sód 2860.18 mg Sól 7.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.00 g Glukoza 10.40 g Fruktaza 21.75 g Sacharoza 37.15 g Laktoza 23.13 g	Wartość energetyczna 2441 kcal Białko ogółem 87.44 g Tłuszcz 68.02 g Węglowodany ogółem 387.28 g Błonnik pokarmowy 33.23 g Sód 2054.93 mg Sól 5.13 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.94 g Glukoza 8.66 g Fruktaza 14.76 g Sacharoza 37.20 g Laktoza 23.13 g	Wartość energetyczna 2375 kcal Białko ogółem 107.88 g Tłuszcz 65.42 g Węglowodany ogółem 361.41 g Błonnik pokarmowy 45.67 g Sód 3746.17 mg Sól 9.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.27 g Glukoza 6.80 g Fruktaza 12.03 g Sacharoza 14.68 g Laktoza 31.35 g	Wartość energetyczna 2554 kcal Białko ogółem 98.06 g Tłuszcz 68.27 g Węglowodany ogółem 404.85 g Błonnik pokarmowy 33.91 g Sód 2333.21 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.96 g Glukoza 8.63 g Fruktaza 14.76 g Sacharoza 37.27 g Laktoza 22.82 g	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 91.74 g Tłuszcz 71.65 g Węglowodany ogółem 386.39 g Błonnik pokarmowy 32.96 g Sód 2100.51 mg Sól 5.25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.01 g Glukoza 8.63 g Fruktaza 14.76 g Sacharoza 37.06 g Laktoza 22.81 g	Wartość energetyczna 2451 kcal Białko ogółem 79.40 g Tłuszcz 65.56 g Węglowodany ogółem 405.36 g Błonnik pokarmowy 37.19 g Sód 1797.61 mg Sól 4.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.43 g Glukoza 7.55 g Fruktaza 13.31 g Sacharoza 36.11 g Laktoza 3.97 g	Wartość energetyczna 2523 kcal Białko ogółem 71.67 g Tłuszcz 97.37 g Węglowodany ogółem 354.77 g Błonnik pokarmowy 37.33 g Sód 1952.11 mg Sól 2.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.37 g Glukoza 15.21 g Fruktaza 24.04 g Sacharoza 23.73 g Laktoza 3.97 g

Diana Majczyńska
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jadłospis dekadowy 28.12.2023 -6.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

6.01.2024 SOBOTA	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Szynka z kureczką 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g salata 5g chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Szynka z kureczką 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g salata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Szynka z kureczką 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g salata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Szynka z kureczką 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g salata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Szynka z kureczką 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g salata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Szynka z kureczką 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) szynka gotowana 50g pomidor 50g salata 5g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i białkiem jaj 30g(JAJ)			
OBIAD	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszką 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kureczką pieczone 150g (GOR) marchewka gotowana z groszkiem 150g(GLU) owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszką 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kureczką gotowane 150g marchewka gotowana z groszkiem 150g(GLU) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszką 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kureczką gotowane 150g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Sok pomidorowy 150ml 100%	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszką 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kureczką gotowane 150g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronemz natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kureczką gotowane 150g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem pszennym z natką pietruszką 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kureczką gotowane 150g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem bezglutenowym z natką pietruszką 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kureczką gotowane 180g marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	Jogurt naturalny 1szt (MLE) Wartość energetyczna (kcal) 90 kcal Białko ogółem (g) 6.45 g Tłuszcz (g) 3 g Węglowodany ogółem (g) 9.3 g Błonnik pokarmowy (g) 0 g Sód (mg) 94.5 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (g) 1.79 g Glukoza (g) 0 g Fruktioza (g) 0 g Sacharoza (g) 1.5 g Laktoza (g) 4.8 g						
KOLACJA	chleb żytni 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wedlina 30g i salata (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 70g (MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta mięsna 50g herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) pasta mięsna 50g pomidor 50g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)	Sok pomidorowy 100% 150ml	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 96.64 g Tłuszcz 63.16 g Węglowodany ogółem 336.69 g Błonnik pokarmowy 29.43 g Sód 2015.45 mg Sól 5.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.00 g Glukoza 14.04 g Fruktioza 31.06 g Sacharoza 41.72 g Laktoza 16.02 g	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 96.04 g Tłuszcz 57.56 g Węglowodany ogółem 318.54 g Błonnik pokarmowy 26.43 g Sód 2012.45 mg Sól 5.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.61 g Glukoza 11.04 g Fruktioza 22.96 g Sacharoza 38.27 g Laktoza 16.02 g	Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 111.31 g Tłuszcz 73.61 g Węglowodany ogółem 312.71 g Błonnik pokarmowy 44.20 g Sód 2914.59 mg Sól 7.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.68 g Glukoza 8.79 g Fruktioza 15.50 g Sacharoza 16.57 g Laktoza 20.83 g	Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 100.69 g Tłuszcz 58.06 g Węglowodany ogółem 332.85 g Błonnik pokarmowy 26.48 g Sód 2243.90 mg Sól 5.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.69 g Glukoza 11.64 g Fruktioza 24.07 g Sacharoza 38.42 g Laktoza 16.02 g	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 101.81 g Tłuszcz 54.93 g Węglowodany ogółem 314.33 g Błonnik pokarmowy 25.53 g Sód 2152.90 mg Sól 5.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.07 g Glukoza 11.64 g Fruktioza 24.07 g Sacharoza 38.26 g Laktoza 16.63 g	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 79.13 g Tłuszcz 59.52 g Węglowodany ogółem 313.79 g Błonnik pokarmowy 26.69 g Sód 2168.51 mg Sól 5.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.34 g Glukoza 10.98 g Fruktioza 23.07 g Sacharoza 41.71 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 72.72 g Tłuszcz 77.17 g Węglowodany ogółem 286.32 g Błonnik pokarmowy 29.37 g Sód 1627.03 mg Sól 1.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.62 g Glukoza 19.00 g Fruktioza 34.12 g Sacharoza 27.16 g Laktoza 0.04 g

Diana Majczyzna
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych

SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów