

Jadłospis dekadowy 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

7.01.2024 NIEDZIELA	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Połędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g sałata 5g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Połędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Połędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g sałata 5g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Połędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Połędwica drobiowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Połędwica 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) Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) jaja 2szt (JAJ) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			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	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g(GLU) Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Sok pomidorowy 150ml 100%	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 100g buraczki gotowane 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 Laktoza (g) 0 g						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka konserwowa 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 konserwowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka konserwowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka konserwowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) mięso gotowane 50g sałata 35g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)
	Wartość energetyczna 2217 kcal Białko ogółem 100.77 g Tłuszcz 54.92 g Węglowodany ogółem 344.00 g Błonnik pokarmowy 27.15 g Sód 3323.74 mg Sól 8.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.46 g Glukoza 12.00 g Fruktaza 23.89 g Sacharoza 35.85 g Laktoza 33.99 g	Wartość energetyczna 2055 kcal Białko ogółem 99.75 g Tłuszcz 39.89 g Węglowodany ogółem 336.65 g Błonnik pokarmowy 24.34 g Sód 2862.84 mg Sól 6.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.91 g Glukoza 6.39 g Fruktaza 12.92 g Sacharoza 40.74 g Laktoza 33.99 g	Wartość energetyczna 2573 kcal Białko ogółem 122.53 g Tłuszcz 63.88 g Węglowodany ogółem 401.40 g Błonnik pokarmowy 47.77 g Sód 4512.73 mg Sól 11.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.24 g Glukoza 10.19 g Fruktaza 16.45 g Sacharoza 14.77 g Laktoza 34.94 g	Wartość energetyczna 2196 kcal Białko ogółem 98.43 g Tłuszcz 51.45 g Węglowodany ogółem 348.08 g Błonnik pokarmowy 26.09 g Sód 2874.84 mg Sól 6.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.26 g Glukoza 5.25 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 41.04 g Laktoza 17.08 g	Wartość energetyczna 2086 kcal Białko ogółem 96.22 g Tłuszcz 48.77 g Węglowodany ogółem 328.30 g Błonnik pokarmowy 25.14 g Sód 3001.34 mg Sól 7.25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.76 g Glukoza 5.25 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 40.88 g Laktoza 16.14 g	Wartość energetyczna 2011 kcal Białko ogółem 74.21 g Tłuszcz 44.13 g Węglowodany ogółem 342.93 g Błonnik pokarmowy 26.82 g Sód 2557.94 mg Sól 6.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.96 g Glukoza 8.88 g Fruktaza 21.27 g Sacharoza 45.84 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 69.97 g Tłuszcz 61.75 g Węglowodany ogółem 306.48 g Błonnik pokarmowy 27.92 g Sód 1917.66 mg Sól 2.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.42 g Glukoza 16.54 g Fruktaza 32.00 g Sacharoza 33.48 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

mgr Agata Birus
Dietetyk

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

Jadłospis dekadowy 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

8.01.2024 PONIEDZIAŁEK	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana z na mleku 400ml (MLE) twarożek z natką 50g(MLE) sałata 35g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana z na mleku 400ml (MLE) twarożek z natką 50g(MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana z na mleku 400ml (MLE) twarożek z natką 50g(MLE) sałata 35g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana z na mleku 400ml (MLE) twarożek z natką 50g(MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana z na mleku 400ml (MLE) twarożek z natką 70g(MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Połędwica sopocka 50g GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) mięso gotowane 50g sałata 35g 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 ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż biały 180g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż biały 180g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy 250ml	zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż biały 180g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Kefir naturalny 150ml (MLE)	zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż biały 180g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż biały 180g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż biały 180g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż biały 180g porcja kurczaka 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	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) świątki 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) świątki 50g sałata 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) połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) pasta mięsno-warzywna 80g pomidor 50g sałata 5g herbata 250 ml
DODATKOWY POSILEK	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g
	Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 84.91 g Tłuszcz 54.56 g Węglowodany ogółem 387.29 g Błonnik pokarmowy 33.03 g Sód 2530.83 mg Sól 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.45 g Glukoza 12.29 g Frukttoza 25.32 g Sacharoza 42.57 g Laktoza 16.41 g	Wartość energetyczna 2236 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 53.96 g Węglowodany ogółem 369.14 g Błonnik pokarmowy 30.03 g Sód 2527.83 mg Sól 6.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.39 g Glukoza 9.29 g Frukttoza 17.22 g Sacharoza 39.12 g Laktoza 16.41 g	Wartość energetyczna 2431 kcal Białko ogółem 98.86 g Tłuszcz 65.71 g Węglowodany ogółem 385.19 g Błonnik pokarmowy 48.20 g Sód 3130.22 mg Sól 7.66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.02 g Glukoza 8.69 g Frukttoza 15.60 g Sacharoza 16.20 g Laktoza 22.18 g	Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 90.87 g Tłuszcz 47.41 g Węglowodany ogółem 386.68 g Błonnik pokarmowy 31.78 g Sód 2789.43 mg Sól 6.96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.51 g Glukoza 9.09 g Frukttoza 15.22 g Sacharoza 39.15 g Laktoza 16.42 g	Wartość energetyczna 2178 kcal Białko ogółem 91.87 g Tłuszcz 44.60 g Węglowodany ogółem 368.42 g Błonnik pokarmowy 30.83 g Sód 2754.03 mg Sól 6.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.05 g Glukoza 9.09 g Frukttoza 15.22 g Sacharoza 38.97 g Laktoza 17.03 g	Wartość energetyczna 2119 kcal Białko ogółem 74.89 g Tłuszcz 47.28 g Węglowodany ogółem 363.98 g Błonnik pokarmowy 30.82 g Sód 2742.51 mg Sól 6.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.83 g Glukoza 8.89 g Frukttoza 14.79 g Sacharoza 39.48 g Laktoza 0.50 g	Wartość energetyczna 2212 kcal Białko ogółem 67.42 g Tłuszcz 72.04 g Węglowodany ogółem 334.43 g Błonnik pokarmowy 31.86 g Sód 1567.56 mg Sól 1.10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.05 g Glukoza 15.20 g Frukttoza 23.92 g Sacharoza 22.92 g Laktoza 0.10 g

Diana Majszyna
mgr dietetyki

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

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 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

9.01.2024 WTOREK	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) sałata 35g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Jaja 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) Jaja 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 drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Jaja 2szt (JAJ) sałata 35g 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) Jaja 2szt (JAJ) sałata 35g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			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	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g kotlet wieprzowy mielony pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego z marchwią I olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego z marchwią I olejem rzepakowym 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Maślanka naturalna 150ml (MLE)	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 180g bitka wieprzowa gotowana 100g sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) 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						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli 50g (RYB) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli 50g (RYB) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli 50g (RYB) pomidor 50g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałatką (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka drobiowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g 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) szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	kefir naturalny 150ml (MLE)	kefir naturalny 150ml (MLE)	kefir naturalny 150ml (MLE)	kefir naturalny 150ml (MLE)	kefir naturalny 150ml (MLE)	Chrupki kukurydziane 40g	Chrupki kukurydziane 40g
	Wartość energetyczna 2284 kcal Białko ogółem 81.40 g Tłuszcz 62.41 g Węglowodany ogółem 363.37 g Błonnik pokarmowy 29.16 g Sód 3009.56 mg Sól 7.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.50 g Glukoza 9.20 g Fruktioza 20.61 g Sacharoza 35.62 g Laktoza 20.29 g	Wartość energetyczna 2483 kcal Białko ogółem 83.19 g Tłuszcz 82.28 g Węglowodany ogółem 368.49 g Błonnik pokarmowy 31.74 g Sód 1865.11 mg Sól 4.33 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.81 g Glukoza 7.12 g Fruktioza 13.32 g Sacharoza 35.33 g Laktoza 20.29 g	Wartość energetyczna 2461 kcal Białko ogółem 98.93 g Tłuszcz 76.78 g Węglowodany ogółem 366.21 g Błonnik pokarmowy 44.06 g Sód 3408.55 mg Sól 7.65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.56 g Glukoza 5.26 g Fruktioza 10.59 g Sacharoza 12.75 g Laktoza 21.24 g	Wartość energetyczna 2433 kcal Białko ogółem 96.62 g Tłuszcz 72.39 g Węglowodany ogółem 365.41 g Błonnik pokarmowy 31.83 g Sód 2442.91 mg Sól 6.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.94 g Glukoza 6.55 g Fruktioza 12.61 g Sacharoza 35.49 g Laktoza 21.23 g	Wartość energetyczna 2319 kcal Białko ogółem 94.53 g Tłuszcz 69.39 g Węglowodany ogółem 345.37 g Błonnik pokarmowy 30.88 g Sód 2513.81 mg Sól 6.28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.28 g Glukoza 6.55 g Fruktioza 12.61 g Sacharoza 35.35 g Laktoza 20.29 g	Wartość energetyczna 2339 kcal Białko ogółem 77.76 g Tłuszcz 59.92 g Węglowodany ogółem 390.72 g Błonnik pokarmowy 36.74 g Sód 2517.41 mg Sól 6.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9.61 g Glukoza 6.42 g Fruktioza 12.23 g Sacharoza 36.62 g Laktoza 0.04 g	Wartość energetyczna 2375 kcal Białko ogółem 74.92 g Tłuszcz 88.28 g Węglowodany ogółem 334.24 g Błonnik pokarmowy 36.05 g Sól 1980.11 mg Sól 2.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.28 g Glukoza 14.40 g Fruktioza 23.23 g Sacharoza 24.29 g Laktoza 0.10 g

Diana Majczyzna
mgr dietetyki

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

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 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

10.01.2024 ŚRODA	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 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) szynka gotowana 50g pomidor 50g sałata 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 z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) jabłko 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) jabłko 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) jabłko 1szt Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Sok pomidorowy 150ml 100%	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) jabłko 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) jabłko 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z jabłkiem prażonym 300g(GLU) jabłko 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron bezglutenowy z jabłkiem prażonym 300g Kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	Sok pomidorowy 150ml 100% Fruktoza (g) 2.8 g Sacharoza (g) 0.2 g Laktaza (g) 0 g	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					
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica sopocka 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) połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) pasta mięsno-warzywna 50g sałata 35g herbata 250 ml
DODATKOWY POSIŁEK	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)	Kefir naturalny 150ml (MLE)	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)	sok owocowy 200ml (kartonik)
	Wartość energetyczna 2168 kcal Białko ogółem 87.57 g Tłuszcz 45.65 g Węglowodany ogółem 367.05 g Błonnik pokarmowy 29.51 g Sód 2139.01 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.26 g Glukoza 12.76 g Fruktoza 30.62 g Sacharoza 40.65 g Laktaza 17.38 g	Wartość energetyczna 2168 kcal Białko ogółem 87.57 g Tłuszcz 45.65 g Węglowodany ogółem 367.05 g Błonnik pokarmowy 29.51 g Sód 2139.01 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.26 g Glukoza 12.76 g Fruktoza 30.62 g Sacharoza 40.65 g Laktaza 17.38 g	Wartość energetyczna 2363 kcal Białko ogółem 105.02 g Tłuszcz 59.46 g Węglowodany ogółem 373.96 g Błonnik pokarmowy 42.56 g Sód 3030.77 mg Sól 7.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.71 g Glukoza 10.01 g Fruktoza 20.90 g Sacharoza 23.60 g Laktaza 23.55 g	Wartość energetyczna 2250 kcal Białko ogółem 87.88 g Tłuszcz 48.70 g Węglowodany ogółem 378.29 g Błonnik pokarmowy 24.86 g Sód 2364.61 mg Sól 5.92 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.86 g Glukoza 12.21 g Fruktoza 30.07 g Sacharoza 38.88 g Laktaza 17.39 g	Wartość energetyczna 2155 kcal Białko ogółem 88.34 g Tłuszcz 46.11 g Węglowodany ogółem 359.35 g Błonnik pokarmowy 23.91 g Sód 2443.41 mg Sól 6.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.44 g Glukoza 12.21 g Fruktoza 30.07 g Sacharoza 38.72 g Laktaza 17.38 g	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 55.47 g Tłuszcz 43.94 g Węglowodany ogółem 366.45 g Błonnik pokarmowy 27.48 g Sód 1998.41 mg Sól 5.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.39 g Glukoza 13.58 g Fruktoza 34.47 g Sacharoza 41.57 g Laktaza 0.14 g	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 46.76 g Tłuszcz 68.74 g Węglowodany ogółem 344.41 g Błonnik pokarmowy 29.98 g Sód 1310.36 mg Sól 0.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.47 g Glukoza 21.60 g Fruktoza 45.52 g Sacharoza 29.91 g Laktaza 0.14 g

Diana Majczyzna
mgr dietetyki

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

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

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

Jadłospis dekadowy 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

11.01.2024 CZWARTEK	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) ogórek kiszony 50g sałata 5g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml owoc1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc1szt	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g sałata 5g 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*) pomidor 50g sałata 5g 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*,G OR*) pomidor 50g sałata 5g 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*,G OR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Mięso gotowane 50g pomidor 50g sałata 5g Chleb bezglutenowy 3szt masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			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	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) fasolka po bretošku duszona 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb 70g (GLU) owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK: kefir naturalny 150ml (MLE)	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki 200g sztyka mięsa wieprzowa gotowana 100g buraczki gotowane 150g (GLU) 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	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) szynka drobiowa 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) 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) Ser żółty 20g (MLE) szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałatką (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) 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*,G OR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g(MLE) pasta mięsna 50g 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)	Sok pomidorowy 150ml 100%	Sok pomidorowy 150ml 100%
	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 87.25 g Tłuszcz 56.51 g Węglowodany ogółem 353.10 g Błonnik pokarmowy 32.89 g Sód 3146.85 mg Sól 7.86 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.64 g Glukoza 8.66 g Fruktaza 20.13 g Sacharoza 37.80 g Laktoza 18.96 g	Wartość energetyczna 2128 kcal Białko ogółem 83.06 g Tłuszcz 46.31 g Węglowodany ogółem 358.30 g Błonnik pokarmowy 27.07 g Sód 2707.31 mg Sól 6.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.03 g Glukoza 5.25 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 42.57 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2417 kcal Białko ogółem 101.36 g Tłuszcz 72.76 g Węglowodany ogółem 361.42 g Błonnik pokarmowy 43.56 g Sód 3622.30 mg Sól 9.07 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.52 g Glukoza 4.05 g Fruktaza 9.13 g Sacharoza 23.29 g Laktoza 26.06 g	Wartość energetyczna 2274 kcal Białko ogółem 91.99 g Tłuszcz 49.95 g Węglowodany ogółem 378.38 g Błonnik pokarmowy 28.02 g Sód 2881.21 mg Sól 7.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.89 g Glukoza 5.25 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 42.75 g Laktoza 19.88 g	Wartość energetyczna 2234 kcal Białko ogółem 101.33 g Tłuszcz 49.51 g Węglowodany ogółem 359.58 g Błonnik pokarmowy 27.07 g Sód 3630.71 mg Sól 9.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.29 g Glukoza 5.25 g Fruktaza 11.50 g Sacharoza 42.59 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 69.28 g Tłuszcz 45.55 g Węglowodany ogółem 356.21 g Błonnik pokarmowy 29.52 g Sód 2801.91 mg Sól 7.01 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.19 g Glukoza 6.73 g Fruktaza 13.17 g Sacharoza 41.64 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 70.50 g Tłuszcz 68.74 g Węglowodany ogółem 286.12 g Błonnik pokarmowy 29.75 g Sód 2103.66 mg Sól 2.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.52 g Glukoza 14.71 g Fruktaza 24.17 g Sacharoza 29.37 g Laktoza 0.16 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-gorzyczka SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki
*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jadłospis dekadowy 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

12.01.2024 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 ser biały 30g(MLE) sałata 35g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g ser biały 30g(MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) ser biały 50g(MLE) sałata 35g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g ser biały 30g(MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Dżem owocowy wiśniowy 20g ser biały 30g(MLE) sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Dżem owocowy 50g 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 pasta mięsa 50g sałata 35g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt
II ŚNIADANIE			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 dziadowska z makaronem i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g kotlet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa dziadowska z makaronem i 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 dziadowska z makaronem i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morskczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Maślanka naturalna 150ml (MLE)	Zupa dziadowska z makaronem i 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 dziadowska z makaronem i 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 dziadowska z makaronem i 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 koperkowa z makaronem bezglutenowym 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g morskczuk parowany 100g (RYB) sos grecki z warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	maślanka naturalna 150ml (MLE) Fruktoza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g Laktoza (g) 9.4 g	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					
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) 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) pasta z białek jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 70g(JAJ, MLE) pomidor 50g 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 herbata 250 ml
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 energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 88.08 g Tłuszcz 55.86 g Węglowodany ogółem 385.10 g Błonnik pokarmowy 32.33 g Sód 2016.98 mg Sól 5.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.87 g Glukoza 9.03 g Fruktoza 20.95 g Sacharoza 37.69 g Laktoza 20.81 g	Wartość energetyczna 2357 kcal Białko ogółem 88.13 g Tłuszcz 65.33 g Węglowodany ogółem 371.17 g Błonnik pokarmowy 31.65 g Sód 1841.23 mg Sól 4.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.46 g Glukoza 6.58 g Fruktoza 12.61 g Sacharoza 36.77 g Laktoza 20.81 g	Wartość energetyczna 2519 kcal Białko ogółem 107.68 g Tłuszcz 66.18 g Węglowodany ogółem 400.24 g Błonnik pokarmowy 50.39 g Sód 2981.10 mg Sól 6.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.82 g Glukoza 6.07 g Fruktoza 11.78 g Sacharoza 17.08 g Laktoza 21.15 g	Wartość energetyczna 2485 kcal Białko ogółem 95.00 g Tłuszcz 68.33 g Węglowodany ogółem 390.17 g Błonnik pokarmowy 32.60 g Sód 2172.33 mg Sól 5.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.09 g Glukoza 6.58 g Fruktoza 12.61 g Sacharoza 36.98 g Laktoza 20.82 g	Wartość energetyczna 2371 kcal Białko ogółem 89.38 g Tłuszcz 66.30 g Węglowodany ogółem 371.23 g Błonnik pokarmowy 31.65 g Sód 1855.33 mg Sól 4.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.76 g Glukoza 6.58 g Fruktoza 12.61 g Sacharoza 36.77 g Laktoza 20.81 g	Wartość energetyczna 2342 kcal Białko ogółem 72.69 g Tłuszcz 63.04 g Węglowodany ogółem 388.77 g Błonnik pokarmowy 32.62 g Sód 1734.52 mg Sól 4.34 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.92 g Glukoza 6.38 g Fruktoza 12.18 g Sacharoza 35.26 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 65.27 g Tłuszcz 99.77 g Węglowodany ogółem 312.84 g Błonnik pokarmowy 34.16 g Sód 1912.22 mg Sól 2.13 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.21 g Glukoza 14.40 g Fruktoza 23.23 g Sacharoza 23.80 g Laktoza 0.10 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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki
*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jadłospis dekadowy 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

13.01.2024 sobota	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIĄKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) połędwica drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek sw 50g sałata 5g Pieczywo żytnie 120g (GLU) owoc 1szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) połędwica drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) połędwica drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek sw 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) połędwica drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) połędwica drobiowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) połędwica drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) mięso gotowane 50g pomidor 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml
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	Barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL) ryż biały z jabłkiem prażonym 300g (MLE) sos jogurtowy 50g (GLU) owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL) ryż biały z jabłkiem prażonym 300g (MLE) sos jogurtowy 50g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż biały z mięsem i warzywami 300g (GLU, SEL) sos koperkowy 50g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy b/cukru 250 ml PODWIECZOREK Sok pomidorowy 150ml 100%	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż biały z jabłkiem prażonym 300g (MLE) sos jogurtowy 50g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż biały z jabłkiem prażonym 300g (MLE) sos jogurtowy 50g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż biały z mięsem i warzywami 300g (GLU, SEL) sos koperkowy 50g (GLU) marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż biały z mięsem i warzywami 350g (SEL) marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250 ml
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 Fruktოza (g) 2.8 g Sacharoza (g) 0.2 g Laktoza (g) 0 g						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 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 300ml (SEL) 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 energetyczna 2344 kcal Białko ogółem 76.91 g Tłuszcz 52.10 g Węglowodany ogółem 407.57 g Błonnik pokarmowy 32.83 g Sód 2364.46 mg Sól 5.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.57 g Glukoza 12.80 g Fruktოza 30.65 g Sacharoza 54.94 g Laktoza 23.60 g	Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 76.27 g Tłuszcz 51.42 g Węglowodany ogółem 384.19 g Błonnik pokarmowy 29.43 g Sód 2164.96 mg Sól 5.41 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.46 g Glukoza 9.59 g Fruktοza 22.38 g Sacharoza 48.94 g Laktoza 23.60 g	Wartość energetyczna 2408 kcal Białko ogółem 97.62 g Tłuszcz 62.93 g Węglowodany ogółem 388.20 g Błonnik pokarmowy 53.26 g Sód 3062.14 mg Sól 7.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.68 g Glukoza 10.38 g Fruktοza 17.16 g Sacharoza 20.89 g Laktoza 14.16 g	Wartość energetyczna 2414 kcal Białko ogółem 85.49 g Tłuszcz 54.76 g Węglowodany ogółem 407.90 g Błonnik pokarmowy 26.79 g Sód 2472.76 mg Sól 6.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.30 g Glukoza 8.59 g Fruktοza 21.53 g Sacharoza 48.53 g Laktoza 33.81 g	Wartość energetyczna 2315 kcal Białko ogółem 86.07 g Tłuszcz 51.85 g Węglowodany ogółem 388.70 g Błonnik pokarmowy 25.84 g Sód 2495.96 mg Sól 6.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.72 g Glukoza 8.59 g Fruktοza 21.53 g Sacharoza 48.39 g Laktoza 33.80 g	Wartość energetyczna 2219 kcal Białko ogółem 82.08 g Tłuszcz 51.42 g Węglowodany ogółem 372.93 g Błonnik pokarmowy 32.54 g Sód 2251.50 mg Sól 5.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.50 g Glukoza 8.21 g Fruktοza 13.80 g Sacharoza 38.51 g Laktoza 10.70 g	Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 75.98 g Tłuszcz 74.20 g Węglowodany ogółem 350.73 g Błonnik pokarmowy 35.66 g Sód 1709.56 mg Sól 1.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.36 g Glukoza 16.23 g Fruktοza 24.85 g Sacharoza 28.16 g Laktoza 10.30 g

Diana Majczyna
mgr dietetyki

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

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 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

14.01.2024 niedziela	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIALKOWA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Jaja 1szt (JAJ) sałata 35g sos tatarski 20g (MLE) Pieczywo żytnie 120g (GLU) owoc 1szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Jaja 1szt (JAJ) sałata 35g sos tatarski 20g (MLE) owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Jaja 1szt (JAJ) sałata 35g sos tatarski 20g (MLE) owoc 1szt Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Jaja 1szt (JAJ) szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml (SEL) Jaja 2szt (JAJ) sałata 35g owoc 1szt Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml
II ŚNIADANIE			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	Zupa pomidorowa z natką pietruszki z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z marchwią i olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z natką pietruszki z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z natką pietruszki z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z marchwią i olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Maślanka naturalna 150ml (MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa duszona 80g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa czysta z makaronem bezgl 400ml (SEL) Ziemniaki 180 Bitka wieprzowa duszona 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 Fruktioza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g Laktoza (g) 9.4 g					
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica drobiowa 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) połędwica drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica z majerankiem 70g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) pasta mięsno-warzywna 50g pomidor 50g 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 energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 86.56 g Tłuszcz 56.85 g Węglowodany ogółem 317.07 g Błonnik pokarmowy 24.39 g Sód 3346.79 mg Sól 7.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.77 g Glukoza 9.43 g Fruktioza 21.02 g Sacharoza 31.21 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2003 kcal Białko ogółem 87.08 g Tłuszcz 51.19 g Węglowodany ogółem 310.31 g Błonnik pokarmowy 23.70 g Sód 2506.70 mg Sól 5.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.35 g Glukoza 6.39 g Fruktioza 12.92 g Sacharoza 38.12 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 102.90 g Tłuszcz 66.05 g Węglowodany ogółem 314.82 g Błonnik pokarmowy 38.91 g Sód 4085.13 mg Sól 9.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.48 g Glukoza 5.83 g Fruktioza 11.30 g Sacharoza 13.68 g Laktoza 19.89 g	Wartość energetyczna 2078 kcal Białko ogółem 97.89 g Tłuszcz 47.45 g Węglowodany ogółem 327.37 g Błonnik pokarmowy 24.13 g Sód 2780.70 mg Sól 6.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.34 g Glukoza 5.25 g Fruktioza 11.50 g Sacharoza 37.21 g Laktoza 19.88 g	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 98.63 g Tłuszcz 48.98 g Węglowodany ogółem 307.61 g Błonnik pokarmowy 23.18 g Sód 2799.70 mg Sól 6.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.08 g Glukoza 5.25 g Fruktioza 11.50 g Sacharoza 37.05 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 78.18 g Tłuszcz 45.13 g Węglowodany ogółem 340.55 g Błonnik pokarmowy 27.90 g Sód 2417.21 mg Sól 5.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.91 g Glukoza 5.08 g Fruktioza 11.07 g Sacharoza 47.08 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2067 kcal Białko ogółem 72.19 g Tłuszcz 68.01 g Węglowodany ogółem 302.86 g Błonnik pokarmowy 30.34 g Sód 1930.67 mg Sól 2.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.86 g Glukoza 13.10 g Fruktioza 22.12 g Sacharoza 29.52 g Laktoza 0.10 g

Diana Majczyńska
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatoła
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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-łubin, MCK- mięczaki
*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jadłospis dekadowy 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

15.01.2024 PONIEDZIALEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIĄLKOWA	BIEGUNKOWA /BEZMLECZNA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Ryż biały na mleku 400ml(MLE) Połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt dzem owocowy wiśniowy 20g sałata 35g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Ryż biały na mleku 400ml(MLE) Połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt dzem owocowy wiśniowy 20g sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Ryż biały na mleku 400ml(MLE) Połędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt sałata 35g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Ryż biały na mleku 400ml(MLE) Połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt dzem owocowy wiśniowy 20g sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Ryż biały na mleku 400ml(MLE) Połędwica drobiowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt dzem owocowy wiśniowy 20g sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Połędwica drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt dzem owocowy wiśniowy 20g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Dzem owocowy 20g mięso gotowane 50g sałata 35g owoc 1szt Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml
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 jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g bigos z kiełbasą 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (kalafior, brokuł, marchew) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (kalafior, brokuł, marchew) Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Sok pomidorowy 100% 150ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszką 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (kalafior, brokuł, marchew) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (kalafior, brokuł, marchew) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (kalafior, brokuł, marchew) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 180g porcja kurczaka gotowana 100g bukiet warzyw gotowanych 150g (kalafior, brokuł, marchew) Kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	Sok pomidorowy 100% 150ml 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 Fruktioza (g) 2.8 g Sacharoza (g) 0.2 g Laktoza (g) 0 g						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) ogórek św 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) ogórek św 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) 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	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Bulka drożdżowa 50g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g
	Wartość energetyczna 2397 kcal Białko ogółem 79.49 g Tłuszcz 59.35 g Węglowodany ogółem 404.08 g Błonnik pokarmowy 36.73 g Sód 3116.72 mg Sól 7.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.73 g Glukoza 10.21 g Fruktioza 21.61 g Sacharoza 39.71 g Laktoza 16.41 g	Wartość energetyczna 2265 kcal Białko ogółem 86.76 g Tłuszcz 43.92 g Węglowodany ogółem 396.09 g Błonnik pokarmowy 32.71 g Sód 2216.88 mg Sól 5.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.09 g Glukoza 7.54 g Fruktioza 13.41 g Sacharoza 36.95 g Laktoza 16.42 g	Wartość energetyczna 2437 kcal Białko ogółem 103.64 g Tłuszcz 53.19 g Wę- glowodany ogółem 411.47 g Błonnik pokarmowy 54.07 g Sód 3308.62 mg Sól 7.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.12 g Glukoza 9.35 g Fruktio- za 14.76 g Sacharoza 14.71 g Laktoza 16.04 g	Wartość energetyczna 2316 kcal Białko ogółem 92.03 g Tłuszcz 47.45 g Wę- glowodany ogółem 396.13 g Błonnik pokarmowy 32.97 g Sód 2437.48 mg Sól 5.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.88 g Glukoza 8.00 g Fruktioza 13.98 g Sacharoza 27.01 g Laktoza 16.43 g	Wartość energetyczna 2239 kcal Białko ogółem 96.20 g Tłuszcz 44.63 g Węglowodany ogółem 378.36 g Błonnik pokarmowy 32.16 g Sód 2415.14 mg Sól 5.88 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.39 g Glukoza 8.02 g Fruktioza 13.98 g Sacharoza 26.93 g Laktoza 17.36 g	Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 78.94 g Tłuszcz 54.11 g Węglowodany ogółem 376.76 g Błonnik pokarmowy 34.85 g Sód 2135.66 mg Sól 5.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.29 g Glukoza 8.16 g Fruktioza 13.87 g Sacharoza 28.17 g Laktoza 0.51 g	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 69.60 g Tłuszcz 63.13 g Węglowodany ogółem 319.33 g Błonnik pokarmowy 34.24 g Sód 2244.21 mg Sól 2.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.55 g Glukoza 16.80 g Fruktioza 26.27 g Sacharoza 24.96 g Laktoza 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-gorzyczka 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 7-16.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

16.01.2024 wtorek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU,MLE) Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt ćwikła 50g sałata 5g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU,MLE) Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU,MLE) Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt ćwikła 50g sałata 5g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU,MLE) Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU,MLE) Szynka z kurcząt 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) owoc 1szt mięso gotowane 50g Pomidor 50g sałata 5g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml
II ŚNIADANIE			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 fasolowa z majernakiem 400ml (GLU, SEL) pierogi ruskie 250g (GLU MLE) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) owoc 1szt Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) pierogi ruskie 250g (GLU MLE) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pieczeń wiewprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot owocowy b/cukru 250 ml PODWIECZOREK Kefir naturalny 150ml (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) pierogi ruskie 250g (GLU MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) pierogi ruskie 250g (GLU MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 180g pieczeń wiewprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 180g jaja sadzone 2szt(JAJ) 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 Fruktioza (g) 0 g Sacharoza (g) 0 g Laktoza (g) 8.2 g						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli 50g (RYB) ogórek kiszony 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli 50g (RYB) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli 50g (RYB) ogórek kiszony 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 drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g(GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka drobiowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) pomidor 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) pasta mięsna 50g pomidor 50g herbata 250ml
DODATKOWY POSIŁEK	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 energetyczna 2540 kcal Białko ogółem 88.19 g Tłuszcz 53.86 g Węglowodany ogółem 443.04 g Błonnik pokarmowy 37.85 g Sód 3645.06 mg Sól 5.36 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.75 g Glukoza 10.40 g Fruktioza 23.18 g Sacharoza 44.14 g Laktoza 19.58 g	Wartość energetyczna 2292 kcal Białko ogółem 81.72 g Tłuszcz 47.86 g Węglowodany ogółem 397.94 g Błonnik pokarmowy 30.67 g Sód 3090.67 mg Sól 4.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.26 g Glukoza 7.52 g Fruktioza 15.26 g Sacharoza 37.88 g Laktoza 19.58 g	Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 102.14 g Tłuszcz 67.23 g Węglowodany ogółem 397.94 g Błonnik pokarmowy 45.32 g Sód 3486.36 mg Sól 8.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.93 g Glukoza 6.92 g Fruktioza 13.64 g Sacharoza 17.01 g Laktoza 27.80 g	Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 92.39 g Tłuszcz 46.59 g Węglowodany ogółem 389.47 g Błonnik pokarmowy 31.46 g Sód 3880.57 mg Sól 6.42 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.80 g Glukoza 7.55 g Fruktioza 15.30 g Sacharoza 28.04 g Laktoza 19.59 g	Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 92.12 g Tłuszcz 43.32 g Węglowodany ogółem 367.85 g Błonnik pokarmowy 31.31 g Sód 3938.27 mg Sól 6.57 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.08 g Glukoza 7.35 g Fruktioza 13.30 g Sacharoza 27.51 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2101 kcal Białko ogółem 75.69 g Tłuszcz 50.04 g Węglowodany ogółem 352.22 g Błonnik pokarmowy 30.96 g Sód 2718.82 mg Sól 6.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.17 g Glukoza 7.18 g Fruktioza 12.87 g Sacharoza 24.72 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2241 kcal Białko ogółem 62.04 g Tłuszcz 86.38 g Węglowodany ogółem 315.97 g Błonnik pokarmowy 31.74 g Sód 1660.36 mg Sól 1.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.07 g Glukoza 15.20 g Fruktioza 23.92 g Sacharoza 23.36 g Laktoza 0.10 g

Diana Majczyzna

mgr dietetyki

mgr Agata Birus

Agata Birus
Dietetyki

GOMI Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171540244 Regon:430973280

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