

Jadłospis dekadowy 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzecu Podlaskim

17.01.2024 środa	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIALKOWA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt sałata 35g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt sałata 35g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Połędwica sopocka 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) Pieczywo bezglutenowe 3szt owoc 1szt masło ekstra 10g (MLE) dżem owocowy 20g mięso gotowane 30g sałata 35g 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 brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU, SEL) surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU, SEL) surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU, SEL) surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU, SEL) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 180g potrawka drobiowa duszona 150g(GLU, SEL) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 180g udko z karczaka gotowane 180g buraczki 150g kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 180g udko z karczaka gotowane 180g buraczki 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 Fruktaza (g) 0 g						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 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) twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) twarożek z natką 70g (MLE) pomidor 50g sałata 5g 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 sałata 5g 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 2040 kcal Białko ogółem 79.75 g Tłuszcz 44.42 g Węglowodany ogółem 346.07 g Błonnik pokarmowy 31.35 g Sód 2570.98 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.00 g Glukoza 9.41 g Fruktaza 17.62 g Sacharoza 30.09 g Laktoza 16.01 g	Wartość energetyczna 2041 kcal Białko ogółem 80.04 g Tłuszcz 44.49 g Węglowodany ogółem 346.39 g Błonnik pokarmowy 32.59 g Sód 2566.88 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.00 g Glukoza 9.40 g Fruktaza 17.40 g Sacharoza 30.08 g Laktoza 16.01 g	Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 95.93 g Tłuszcz 58.24 g Węglowodany ogółem 364.28 g Błonnik pokarmowy 47.70 g Sód 3238.22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.36 g Glukoza 8.81 g Fruktaza 16.00 g Sacharoza 22.50 g Laktoza 20.83 g	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 85.89 g Tłuszcz 42.68 g Węglowodany ogółem 368.13 g Błonnik pokarmowy 32.42 g Sód 2811.88 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.39 g Glukoza 8.05 g Fruktaza 14.80 g Sacharoza 32.30 g Laktoza 16.02 g	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 87.01 g Tłuszcz 39.55 g Węglowodany ogółem 349.61 g Błonnik pokarmowy 31.47 g Sód 2720.88 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.77 g Glukoza 8.05 g Fruktaza 14.80 g Sacharoza 32.14 g Laktoza 16.63 g	Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 72.62 g Tłuszcz 49.22 g Węglowodany ogółem 348.54 g Błonnik pokarmowy 32.86 g Sód 2510.66 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.83 g Glukoza 8.21 g Fruktaza 14.69 g Sacharoza 33.50 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2192 kcal Białko ogółem 75.20 g Tłuszcz 75.67 g Węglowodany ogółem 313.89 g Błonnik pokarmowy 30.67 g Sód 1885.73 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.59 g Glukoza 15.30 g Fruktaza 24.92 g Sacharoza 29.87 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-gorzyczka 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
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

18.01.2024 czwartek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Szynka z kurecząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g sałata5g owoc 1szt Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Szynka z kurecząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g sałata5g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Szynka z kurecząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g sałata5g owoc 1szt Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Szynka z kurecząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Szynka z kurecząt 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Sałata 35g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) Szynka z kurecząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) szynka gotowana 50g owoc 1szt Sałata 35g 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 grochowa 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) Kompot owocowy 250m	Krupnik jęczmienny z natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy 250m PODWIECZOREK Sok pomidorowy 150ml 100%	Krupnik jęczmienny z natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) Kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) Kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) Kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natka pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Bitka wieprzowa gotowana 100g bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) 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 Fruktოza (g)						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka konserwowa 50g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka konserwowa 50g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka konserwowa 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 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) zupa gulaszowa 400ml (SEL) 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 ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2137 kcal Białko ogółem 89.17 g Tłuszcz 59.78 g Węglowodany ogółem 323.68 g Błonnik pokarmowy 27.57 g Sód 3007.91 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.51 g Glukoza 5.86 g Fruktოza 11.97 g Sacharoza 22.09 g Laktoza 22.34 g	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 86.39 g Tłuszcz 58.26 g Węglowodany ogółem 332.46 g Błonnik pokarmowy 30.22 g Sód 2627.16 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.88 g Glukoza 6.75 g Fruktოza 12.85 g Sacharoza 25.53 g Laktoza 22.35 g	Wartość energetyczna 2284 kcal Białko ogółem 99.04 g Tłuszcz 68.46 g Węglowodany ogółem 340.15 g Błonnik pokarmowy 43.82 g Sód 4365.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.39 g Glukoza 7.10 g Fruktοza 12.85 g Sacharoza 12.63 g Laktoza 23.29 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 96.67 g Tłuszcz 55.55 g Węglowodany ogółem 348.84 g Błonnik pokarmowy 30.97 g Sód 2820.06 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.75 g Glukoza 6.75 g Fruktοza 12.85 g Sacharoza 25.71 g Laktoza 23.29 g	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 94.58 g Tłuszcz 52.55 g Węglowodany ogółem 328.80 g Błonnik pokarmowy 30.02 g Sód 2890.96 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.09 g Glukoza 6.75 g Fruktοza 12.85 g Sacharoza 25.57 g Laktoza 22.35 g	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 76.69 g Tłuszcz 52.71 g Węglowodany ogółem 353.47 g Błonnik pokarmowy 31.56 g Sód 2562.96 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.51 g Glukoza 6.58 g Fruktοza 12.42 g Sacharoza 26.11 g Laktoza 0.11 g	Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 80.09 g Tłuszcz 68.56 g Węglowodany ogółem 335.02 g Błonnik pokarmowy 38.12 g Sód 2085.81 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.18 g Glukoza 15.69 g Fruktοza 12.42 g Sacharoza 28.93 g Laktoza 0.09 g

mgr Agata Birus

mgr Agata Birus

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 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
mgr Agata Birus
Dietetyk

Jadłospis dekadowy 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

19.01.2024 piątek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Ryż biały na mleku 400ml (MLE) ser biały 50g(MLE) dżem owocowy 20g papryka 50g sałata5g owoc 1szt Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml	Ryż biały na mleku 400ml (MLE) ser biały 50g(MLE) dżem owocowy 20g sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Ryż biały na mleku 400ml (MLE) ser biały 50g(MLE) papryka 50g sałata5g owoc 1szt Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Ryż biały na mleku 400ml (MLE) ser biały 50g(MLE) dżem owocowy 20g sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Ryż biały na mleku 400ml (MLE) ser biały 70g(MLE) dżem owocowy 20g sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) dżem owocowy 20g mięso gotowane 50g sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) dżem 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 wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)			
OBIAD	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 180g kotlet rybny z morszczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt kompot owocowy b/cukru250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy b/cukru250ml PODWIECZOREK Jmaślanka naturalna 150ml(MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym 400ml (SEL) Ziemiaki z koprem 180g morszczuk parowany 100g (RYB) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	maślanka naturalna 150ml(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						
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 (GLU) 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 jaja 2szt(JAJ) pomidor 50g herbata 250 ml
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 2107 kcal Białko ogółem 79.61 g Tłuszcz 62.87 g Węglowodany ogółem 319.79 g Błonnik pokarmowy 28.08 g Sód 2613.64 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.96 g Glukoza 8.57 g Frukttoza 15.95 g Sacharoza 22.79 g Laktoza 16.01 g	Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 81.96 g Tłuszcz 63.17 g Węglowodany ogółem 337.79 g Błonnik pokarmowy 30.90 g Sód 2101.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.98 g Glukoza 8.78 g Frukttoza 15.41 g Sacharoza 24.98 g Laktoza 16.01 g	Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 95.00 g Tłuszcz 64.35 g Węglowodany ogółem 353.81 g Błonnik pokarmowy 42.62 g Sód 2805.78 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.75 g Glukoza 7.63 g Frukttoza 14.03 g Sacharoza 18.14 g Laktoza 21.22 g	Wartość energetyczna 2317 kcal Białko ogółem 84.56 g Tłuszcz 66.20 g Węglowodany ogółem 361.58 g Błonnik pokarmowy 31.65 g Sód 2157.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.44 g Glukoza 8.78 g Frukttoza 15.41 g Sacharoza 28.83 g Laktoza 16.41 g	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 88.42 g Tłuszcz 65.21 g Węglowodany ogółem 338.61 g Błonnik pokarmowy 30.90 g Sód 2138.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.64 g Glukoza 8.78 g Frukttoza 15.41 g Sacharoza 24.98 g Laktoza 16.63 g	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 64.91 g Węglowodany ogółem 351.24 g Błonnik pokarmowy 32.33 g Sód 1942.17 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.04 g Glukoza 8.58 g Frukttoza 14.98 g Sacharoza 25.40 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2195 kcal Białko ogółem 64.10 g Tłuszcz 84.18 g Węglowodany ogółem 307.67 g Błonnik pokarmowy 31.24 g Sód 2266.82 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.16 g Glukoza 16.24 g Frukttoza 25.71 g Sacharoza 22.94 g Laktoza 0.10 g

Diana Majczyńska
mgr dietetyki

GOMI Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa

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

tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171540244 Regon:430973280

Jadłospis dekadowy 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

20.01.2024 sobota	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka szwedzka konserwowa 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Sałatka szwedzka konserwowa 50g sałata 5g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt pomidor 50g sałata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Szynka z indyka 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 indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc 1szt Pieczywo pszenne 20g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) owoc 1szt szynka gotowana 50g pomidor 50g sałata 5g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml
II ŚNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g(GLU, MLE)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g(GLU, MLE)			
OBIAD	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 180g (GLU) potrawka wieprzowa 150g (GLU) sałatka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 180g (GLU) potrawka wieprzowa 150g (GLU) sałatka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 180g (GLU) potrawka wieprzowa 150g (GLU) sałatka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK: kefir naturalny 150ml (MLE)	Krupnik ryżowy z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka wieprzowa 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka wieprzowa 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g potrawka wieprzowa 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g jajka sadzone 2szt(JAJ) buraczki gotowane 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 Fruktaza (g) 0 g						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g 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) Ser żółty 20g (MLE) szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g herbata b/cukru 250ml (GLU) 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 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) pasta mięsno-warzywna 80g 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 2124 kcal Białko ogółem 87.33 g Tłuszcz 53.04 g Węglowodany ogółem 339.98 g Błonnik pokarmowy 31.91 g Sód 2952.76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.70 g Glukoza 6.12 g Fruktaza 13.85 g Sacharoza 31.28 g Laktoza 18.96 g	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 85.54 g Tłuszcz 48.11 g Węglowodany ogółem 341.34 g Błonnik pokarmowy 32.26 g Sód 2666.26 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.62 g Glukoza 6.72 g Fruktaza 14.60 g Sacharoza 31.33 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2347 kcal Białko ogółem 106.05 g Tłuszcz 65.10 g Węglowodany ogółem 359.16 g Błonnik pokarmowy 48.26 g Sód 3571.50 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.83 g Glukoza 5.52 g Fruktaza 12.23 g Sacharoza 22.19 g Laktoza 28.11 g	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 92.93 g Tłuszcz 44.92 g Węglowodany ogółem 351.90 g Błonnik pokarmowy 30.91 g Sód 2874.06 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.83 g Glukoza 5.82 g Fruktaza 12.00 g Sacharoza 33.79 g Laktoza 19.88 g	Wartość energetyczna 2011 kcal Białko ogółem 90.72 g Tłuszcz 42.24 g Węglowodany ogółem 332.12 g Błonnik pokarmowy 29.96 g Sód 3000.56 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.33 g Glukoza 5.82 g Fruktaza 12.00 g Sacharoza 33.63 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 73.89 g Tłuszcz 42.70 g Węglowodany ogółem 355.50 g Błonnik pokarmowy 33.86 g Sód 2514.46 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.47 g Glukoza 6.25 g Fruktaza 12.32 g Sacharoza 32.76 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 63.19 g Tłuszcz 85.52 g Węglowodany ogółem 321.20 g Błonnik pokarmowy 32.36 g Sód 1524.66 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.21 g Glukoza 13.10 g Fruktaza 22.12 g Sacharoza 30.00 g Laktoza 0.10 g

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
Apple 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 ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jadłospis dekadowy 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

21.01.2024 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) Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sałata 5g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Szynka 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) Szynka 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) jaja 2szt (JAJ) pomidor 50g sałata 5g owoc 1szt Chleb bezglutenowy 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	Rosół z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka pieczone 150g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK:jogurt nat 1szt (MLE)	Rosół warzywny z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Rosół warzywny z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Rosół warzywny z makaronem 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 300 ml(SEL) Ziemniaki z koprem 180g Udko z kurczaka gotowane 150g 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 Fruktaza (g) 0 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) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta rybna z makreli 50g (RYB) ogórek kiszony 50g herbata b/cukru 250ml (GLU) 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 masło ekstra 10g (MLE) pasta mięsna 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 ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2290 kcal Białko ogółem 91.15 g Tłuszcz 81.03 g Węglowodany ogółem 310.81 g Błonnik pokarmowy 25.45 g Sód 2226.43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.99 g Glukoza 7.58 g Fruktaza 14.43 g Sacharoza 22.14 g Laktoza 16.14 g	Wartość energetyczna 2284 kcal Białko ogółem 90.94 g Tłuszcz 80.90 g Węglowodany ogółem 309.63 g Błonnik pokarmowy 25.29 g Sód 1878.83 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.96 g Glukoza 7.27 g Fruktaza 14.16 g Sacharoza 22.18 g Laktoza 16.14 g	Wartość energetyczna 2516 kcal Białko ogółem 107.33 g Tłuszcz 94.85 g Węglowodany ogółem 329.02 g Błonnik pokarmowy 41.80 g Sód 2893.67 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.35 g Glukoza 6.98 g Fruktaza 12.81 g Sacharoza 14.55 g Laktoza 20.96 g	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 100.43 g Tłuszcz 67.68 g Węglowodany ogółem 309.70 g Błonnik pokarmowy 27.13 g Sód 2648.63 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.98 g Glukoza 7.35 g Fruktaza 13.30 g Sacharoza 23.89 g Laktoza 16.15 g	Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 100.89 g Tłuszcz 65.09 g Węglowodany ogółem 290.76 g Błonnik pokarmowy 26.18 g Sód 2727.43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.56 g Glukoza 7.35 g Fruktaza 13.30 g Sacharoza 23.73 g Laktoza 16.14 g	Wartość energetyczna 2036 kcal Białko ogółem 80.73 g Tłuszcz 65.75 g Węglowodany ogółem 295.04 g Błonnik pokarmowy 30.66 g Sód 2670.03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.21 g Glukoza 9.98 g Fruktaza 16.42 g Sacharoza 24.54 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2237 kcal Białko ogółem 75.99 g Tłuszcz 97.97 g Węglowodany ogółem 274.59 g Błonnik pokarmowy 31.57 g Sód 2122.43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.49 g Glukoza 17.40 g Fruktaza 26.72 g Sacharoza 22.96 g Laktoza 0.10 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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jadłospis dekadowy 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzczu Podlaskim

22.01.2024 poniedziałek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA BOGATOBIĄŁKOWA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	LATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU,MLE) filet drobiowy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 5g papryka konser 50g owoc 1szt Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU,MLE) filet drobiowy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU,MLE) filet drobiowy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 5g papryka konser 50g owoc 1szt Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU,MLE) filet drobiowy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 35g owoc 1szt Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU,MLE) filet drobiowy 70g (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) filet drobiowy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pieczywo pszenne 120g (GLU) owoc 1szt masło ekstra 10g(MLE) herbata 250ml	Zupa na wywarze jarzynowym 400ml(SEL) szynka gotowana 50g sałata 35g Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml
II ŚNIADANIE			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g(GLU, MLE)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g(GLU, MLE)			
OBIAD	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ryż biały prażony z jabłkiem 300g (MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) owoc 1szt kompot owocowy 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ryż biały prażony z jabłkiem 300g (MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) kompot owocowy 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ryż biały zapiekany z mięsem i jarzynami 350g (SEL) sos koperkowy 50g (GLU) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) kompot owocowy b/cukru250ml PODWIECZOREK: maślanka naturalna 150ml (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml(SEL) ryż biały prażony z jabłkiem 300g (MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml(SEL) ryż biały zapiekany z mięsem i jarzynami 350g (SEL) sos koperkowy 50g (GLU) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml(SEL) szynka gotowana 50g sos koperkowy 50g (GLU) sos grecki w warzyw korzeniowych gotowanych 150g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki z natką pietruszki 400ml(SEL) ryż biały zapiekany z mięsem i jarzynami 350g (SEL) sos grecki w 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 (g) 0 g Fruktaza (g) 0 g						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 50g sałata 5g herbata b/cukru 250ml (GLU) 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 sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) pasta z jaj z natką pietruszki 70g(JAJ, MLE) pomidor 50g sałata 5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka gotowana 50g herbata 250ml	Pieczywo bezglutenowe 3szt masło ekstra 10g (MLE) szynka gotowana 50g pomidor 50g sałata 5g herbata 250 ml
DODATKOWY POSIŁEK	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wartość energetyczna 2289 kcal Białko ogółem 74.38 g Tłuszcz 57.44 g Węglowodany ogółem 382.51 g Błonnik pokarmowy 29.68 g Sód 1900.28 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.33 g Glukoza 8.78 g Fruktaza 21.65 g Sacharoza 41.42 g Laktoza 23.92 g	Wartość energetyczna 2292 kcal Białko ogółem 74.48 g Tłuszcz 57.49 g Węglowodany ogółem 383.11 g Błonnik pokarmowy 30.03 g Sód 1898.78 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.34 g Glukoza 9.03 g Fruktaza 22.05 g Sacharoza 41.42 g Laktoza 23.92 g	Wartość energetyczna 2501 kcal Białko ogółem 102.71 g Tłuszcz 75.24 g Węglowodany ogółem 379.30 g Błonnik pokarmowy 51.69 g Sód 2620.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.22 g Glukoza 6.71 g Fruktaza 11.47 g Sacharoza 22.77 g Laktoza 22.86 g	Wartość energetyczna 2407 kcal Białko ogółem 79.25 g Tłuszcz 59.95 g Węglowodany ogółem 401.18 g Błonnik pokarmowy 28.66 g Sód 2060.98 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.80 g Glukoza 8.98 g Fruktaza 22.00 g Sacharoza 40.69 g Laktoza 24.86 g	Wartość energetyczna 2342 kcal Białko ogółem 89.10 g Tłuszcz 67.03 g Węglowodany ogółem 361.56 g Błonnik pokarmowy 33.37 g Sód 2139.71 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.57 g Glukoza 7.51 g Fruktaza 13.44 g Sacharoza 30.97 g Laktoza 14.86 g	Wartość energetyczna 2368 kcal Białko ogółem 73.89 g Tłuszcz 75.81 g Węglowodany ogółem 363.89 g Błonnik pokarmowy 34.66 g Sód 1876.01 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.11 g Glukoza 7.48 g Fruktaza 13.19 g Sacharoza 31.41 g Laktoza 0.82 g	Wartość energetyczna 2362 kcal Białko ogółem 68.98 g Tłuszcz 95.02 g Węglowodany ogółem 321.32 g Błonnik pokarmowy 35.43 g Sód 1990.61 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.30 g Glukoza 17.17 g Fruktaza 26.54 g Sacharoza 25.22 g Laktoza 0.10 g

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

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 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

23.01.2024 wtorek	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) ser żółty 20g(MLE) szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g salata 5g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) szynka drobiowa 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) ser żółty 20g(MLE) szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g salata 5g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) szynka drobiowa 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 drobiowa 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 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) Mięso gotowane 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	Zupa owsiankowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pieczeń wieprzowa pieczona 100g 180g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa owsiankowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa owsiankowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) Surówka z ogórka kiszzonego 150g kompot owocowy b/cukru 250ml: PODWIECZOREK:jogurt nat 1szt (MLE)	Zupa owsiankowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa owsiankowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa owsiankowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Jaja sadzone 100g(JAJ) marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml
PODWIECZOREK rehabilitacja	maślanka naturalna 150ml(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 jogurt nat 1szt (MLE)						
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g połędwica sopocka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salata 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) połędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salata 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 salata 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 2175 kcal Białko ogółem 86.42 g Tłuszcz 57.84 g Węglowodany ogółem 342.03 g Błonnik pokarmowy 31.74 g Sód 3757.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.89 g Glukoza 10.94 g Fruktioza 22.85 g Sacharoza 25.31 g Laktoza 14.16 g	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 83.92 g Tłuszcz 46.88 g Węglowodany ogółem 331.83 g Błonnik pokarmowy 32.75 g Sód 2581.81 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.23 g Glukoza 9.55 g Fruktioza 16.10 g Sacharoza 24.50 g Laktoza 14.14 g	Wartość energetyczna 2310 kcal Białko ogółem 101.35 g Tłuszcz 70.81 g Węglowodany ogółem 338.79 g Błonnik pokarmowy 44.09 g Sód 4031.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.14 g Glukoza 6.29 g Fruktioza 11.93 g Sacharoza 14.22 g Laktoza 18.98 g	Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 90.18 g Tłuszcz 50.43 g Węglowodany ogółem 351.07 g Błonnik pokarmowy 33.70 g Sód 2803.41 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.01 g Glukoza 9.55 g Fruktioza 16.10 g Sacharoza 24.68 g Laktoza 14.15 g	Wartość energetyczna 2054 kcal Białko ogółem 90.76 g Tłuszcz 47.52 g Węglowodany ogółem 331.87 g Błonnik pokarmowy 32.75 g Sód 2826.61 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.43 g Glukoza 9.55 g Fruktioza 16.10 g Sacharoza 24.54 g Laktoza 14.14 g	Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 75.67 g Tłuszcz 49.68 g Węglowodany ogółem 351.83 g Błonnik pokarmowy 34.29 g Sód 2481.60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.23 g Glukoza 9.38 g Fruktioza 15.67 g Sacharoza 44.03 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 59.59 g Tłuszcz 84.65 g Węglowodany ogółem 305.54 g Błonnik pokarmowy 32.77 g Sód 1976.70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.14 g Glukoza 17.40 g Fruktioza 26.72 g Sacharoza 42.51 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-sesam 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 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

24.01.2024 środa	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 5g sałatka szwedzka kons 50g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Szynka wieprzowa 50g (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*) sałata 5g sałatka szwedzka kons 50g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	ryż biały na mleku 400ml (MLE) Szynka wieprzowa 50g (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*) kefir naturalny 200g (MLE) 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) 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 twarogiem 30g (MLE)	Chleb pszenny 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE)			
OBIAD	kapuśniak z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 70g (GLU) owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) kasza jęczmienna 180g (GLU) pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g (GLU) surówka z buraka 1 jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy 250ml	kapuśniak z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 180g (GLU) pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g (GLU) surówka z buraka 1 jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK: kefir naturalny 200g (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g Filet z piersi kurczaka duszony 100g buraczki gotowane 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 Fruktaza (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) sałata 35g 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 sałatką (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z indyka 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 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) pasta mięsno-warzywna 50g sałata 35g herbata 250ml
DODATKOWY POSIŁEK	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 2249 kcal Białko ogółem 82.60 g Tłuszcz 53.72 g Węglowodany ogółem 374.47 g Błonnik pokarmowy 34.16 g Sód 2703.46 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.08 g Glukoza 9.69 g Fruktaza 22.66 g Sacharoza 34.88 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 81.03 g Tłuszcz 53.06 g Węglowodany ogółem 348.21 g Błonnik pokarmowy 29.69 g Sód 2217.57 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.00 g Glukoza 6.83 g Fruktaza 14.74 g Sacharoza 31.28 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2372 kcal Białko ogółem 99.02 g Tłuszcz 64.18 g Węglowodany ogółem 373.15 g Błonnik pokarmowy 47.51 g Sód 3300.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.56 g Glukoza 6.09 g Fruktaza 12.94 g Sacharoza 22.34 g Laktoza 26.04 g	Wartość energetyczna 2016 kcal Białko ogółem 91.34 g Tłuszcz 43.85 g Węglowodany ogółem 327.74 g Błonnik pokarmowy 28.22 g Sód 2729.07 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.43 g Glukoza 5.36 g Fruktaza 11.43 g Sacharoza 33.69 g Laktoza 19.88 g	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 98.11 g Tłuszcz 45.71 g Węglowodany ogółem 317.10 g Błonnik pokarmowy 27.27 g Sód 2882.07 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.49 g Glukoza 5.36 g Fruktaza 11.43 g Sacharoza 33.55 g Laktoza 27.14 g	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 72.15 g Tłuszcz 41.71 g Węglowodany ogółem 350.26 g Błonnik pokarmowy 32.61 g Sód 2376.26 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.04 g Glukoza 5.70 g Fruktaza 11.60 g Sacharoza 51.70 g Laktoza 0.10 g	Wartość energetyczna 2001 kcal Białko ogółem 71.33 g Tłuszcz 52.10 g Węglowodany ogółem 324.32 g Błonnik pokarmowy 31.34 g Sód 1859.91 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8.41 g Glukoza 13.15 g Fruktaza 22.15 g Sacharoza 49.09 g Laktoza 0.04 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
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 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

25.01.2024 czwartek	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) jaja 1szt(JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Salata 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) Salata 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) Salata 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*) salata 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*) salata 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) jaja 2szt(JAJ) Salata 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 jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) Makaron pszenny z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) owoc 1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) Makaron pszenny z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) owoc 1szt kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) Makaron pszenny z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) owoc 1szt kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK:masłanka 150ml (MLE)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) Makaron pszenny z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) owoc 1szt kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) Makaron pszenny z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) owoc 1szt kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) Makaron pszenny z mięsem I warzywami 350g (GLU, SEL) Marchewka gotowana 150g owoc 1szt kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 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) 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 Fruktaza (g) 0						
KOLAĆCA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g salata5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g salata5g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g salata5g 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 z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g salata5g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) szynka z kurcząt 70g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g salata5g 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) mięso gotowane 50g pomidor 50g salata5g 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 2247 kcal Białko ogółem 89.34 g Tłuszcz 64.39 g Węglowodany ogółem 343.58 g Błonnik pokarmowy 33.31 g Sód 2142.33 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.47 g Glukoza 10.12 g Fruktaza 21.02 g Sacharoza 29.64 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 88.84 g Tłuszcz 63.84 g Węglowodany ogółem 326.03 g Błonnik pokarmowy 30.66 g Sód 2137.83 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.42 g Glukoza 7.37 g Fruktaza 13.32 g Sacharoza 26.19 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2404 kcal Białko ogółem 101.80 g Tłuszcz 81.24 g Węglowodany ogółem 339.83 g Błonnik pokarmowy 44.66 g Sód 2893.67 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.27 g Glukoza 6.70 g Fruktaza 13.28 g Sacharoza 16.83 g Laktoza 18.96 g	Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 97.21 g Tłuszcz 53.57 g Węglowodany ogółem 335.26 g Błonnik pokarmowy 30.11 g Sód 2480.13 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.26 g Glukoza 7.35 g Fruktaza 13.30 g Sacharoza 26.00 g Laktoza 18.95 g	Wartość energetyczna 2054 kcal Białko ogółem 97.79 g Tłuszcz 50.66 g Węglowodany ogółem 316.06 g Błonnik pokarmowy 29.16 g Sód 2503.33 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.68 g Glukoza 7.35 g Fruktaza 13.30 g Sacharoza 25.86 g Laktoza 18.94 g	Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 79.97 g Tłuszcz 50.96 g Węglowodany ogółem 360.24 g Błonnik pokarmowy 29.96 g Sód 2157.02 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.56 g Glukoza 7.18 g Fruktaza 12.87 g Sacharoza 43.69 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.05 g Glukoza 14.84 g Fruktaza 23.60 g Sacharoza 38.29 g Laktoza 0.10 g

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

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 17-26.01.2024 dla Szpitala w Międzyrzeczu Podlaskim

26.01.2024 piątek	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA	ŁATWOSTRAWNA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA BEZGLUTENOWA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g salata 5g Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g salata 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 salata 5g Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata b/cukru 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy 20g Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g salata 5g Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) herbata 250ml owoc 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Dżem owocowy 20g Szynka wieprzowa 50g (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) Dżem owocowy 50g 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 50g pasta mięsna 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 30(JAJ)			
OBIAD	Zupa dziadowska z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g kotlet rybny z morszczuka pieczony 100g(1,3,4) surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy 250ml owoc 1szt	Zupa dziadowska z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g(1,3,4) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowska z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g(1,3,4) surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot owocowy b/cukru 250ml PODWIECZOREK:Sok pomidorowy 100% 150ml	Zupa dziadowska z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g(1,3,4) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowska z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g(1,3,4) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowska z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 180g pulpet rybny z morszczuka pieczony 100g(1,3,4) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) kompot owocowy 250ml	Zupa dziadowska z makaronem bezglutenowym 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 180g ryba parowana 100g(4) bukiet warzyw gotowanych 150g (brokuł, kalafior, marchew) 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 Fruktoza (g) 2.8 g Sacharoza (g) 0.2 g Laktoza (g) 0 g	Pieczywo pszenne 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser żółty 50g(MLE) Salata 35g herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek kiszony 50g salata 5g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 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
KOLACJA	Pieczywo żytnie 120g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek kiszony 50g salata 5g 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 salata 5g herbata b/cukru 250ml II kolacja: Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 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 POSIŁEK	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 2429 kcal Białko ogółem 83.12 g Tłuszcz 75.72 g Węglowodany ogółem 370.55 g Błonnik pokarmowy 31.45 g Sód 3008.72 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.16 g Glukoza 9.79 g Fruktoza 21.70 g Sacharoza 29.74 g Laktoza 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.29 g Glukoza 6.83 g Fruktoza 12.85 g Sacharoza 26.03 g Laktoza 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.45 g Glukoza 7.91 g Fruktoza 14.30 g Sacharoza 13.18 g Laktoza 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.07 g Glukoza 6.83 g Fruktoza 12.85 g Sacharoza 26.21 g Laktoza 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.45 g Glukoza 6.83 g Fruktoza 12.85 g Sacharoza 26.05 g Laktoza 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.39 g Glukoza 6.63 g Fruktoza 12.42 g Sacharoza 45.49 g Laktoza 0.51 g	Wartość energetyczna 2062 kcal Białko ogółem 63.20 g Tłuszcz 64.74 g Węglowodany ogółem 318.72 g Błonnik pokarmowy 29.64 g Sód 2151.26 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.85 g Glukoza 17.31 g Fruktoza 26.84 g Sacharoza 40.23 g Laktoza 0.11 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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów