

## JADŁOSPIS NA 2024-02-12 (poniedziałek)

### Śniadanie

dieta podstawowa	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, ser żółty 25 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
755 kcal	białko ogółem 32,82g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,5g, sól 11,62g, tłuszcz 31,57g, węglowodany ogółem 83,93g, węglowodany przyswajalne 31,27g, cukry 17,2g, błonnik pokarmowy 5,42g
dieta łatwostrawna	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, ser żółty 25 g /Alergeny: 7/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
755 kcal	białko ogółem 32,82g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,5g, sól 11,62g, tłuszcz 31,57g, węglowodany ogółem 83,93g, węglowodany przyswajalne 31,27g, cukry 17,2g, błonnik pokarmowy 5,42g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, pomidor 40 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, dżem porcyjny 20 g
636 kcal	białko ogółem 25,8g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,6g, sól 11,07g, tłuszcz 17,56g, węglowodany ogółem 91,05g, węglowodany przyswajalne 30,95g, cukry 25,56g, błonnik pokarmowy 5,46g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, ser żółty 25 g /Alergeny: 7/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
434 kcal	białko ogółem 20,95g, błonnik pokarmowy 7g, cukry 1,18g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,37g, sól 11,26g, tłuszcz 17,9g, węglowodany ogółem 51,3g, węglowodany przyswajalne 44,26g
dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, ser żółty 25 g /Alergeny: 7/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
755 kcal	białko ogółem 32,82g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,5g, sól 11,62g, tłuszcz 31,57g, węglowodany ogółem 83,93g, węglowodany przyswajalne 31,27g, cukry 17,2g, błonnik pokarmowy 5,42g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, ser żółty 25 g /Alergeny: 7/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
434 kcal	białko ogółem 20,95g, błonnik pokarmowy 7g, cukry 1,18g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,37g, sól 11,26g, tłuszcz 17,9g, węglowodany ogółem 51,3g, węglowodany przyswajalne 44,26g

### Drugie śniadanie

dieta podstawowa	pomarańcze 240 g
113 kcal	białko ogółem 2,16g, błonnik pokarmowy 4,56g, cukry 20,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05g, sól 0,02g, tłuszcz 0,48g, węglowodany ogółem 27,12g, węglowodany przyswajalne 22,56g
dieta łatwostrawna	pomarańcze 240 g
113 kcal	białko ogółem 2,16g, błonnik pokarmowy 4,56g, cukry 20,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05g, sól 0,02g, tłuszcz 0,48g, węglowodany ogółem 27,12g, węglowodany przyswajalne 22,56g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pomarańcze 240 g
113 kcal	białko ogółem 2,16g, błonnik pokarmowy 4,56g, cukry 20,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05g, sól 0,02g, tłuszcz 0,48g, węglowodany ogółem 27,12g, węglowodany przyswajalne 22,56g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pomarańcze 240 g
113 kcal	białko ogółem 2,16g, błonnik pokarmowy 4,56g, cukry 20,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05g, sól 0,02g, tłuszcz 0,48g, węglowodany ogółem 27,12g, węglowodany przyswajalne 22,56g
dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)	pomarańcze 240 g
113 kcal	białko ogółem 2,16g, błonnik pokarmowy 4,56g, cukry 20,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05g, sól 0,02g, tłuszcz 0,48g, węglowodany ogółem 27,12g, węglowodany przyswajalne 22,56g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)	pomarańcze 240 g
113 kcal	białko ogółem 2,16g, błonnik pokarmowy 4,56g, cukry 20,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05g, sól 0,02g, tłuszcz 0,48g, węglowodany ogółem 27,12g, węglowodany przyswajalne 22,56g
Dieta Stołówka	Zupa barszcz ukraiński /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,11/

224 kcal      białko ogółem 10,48g, tłuszcz 3,06g, błonnik pokarmowy 7,19g, cukry 6,31g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,81g, sól 0,95g, węglowodany ogółem 42,97g, węglowodany przyswajalne 32,62g

## Obiad

dieta podstawowa	zupa mekykańska z mięsem mielonym /Alergeny: 1,6,9,7,3/, Filet z kurczaka smażony cieście /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/, Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
933 kcal	białko ogółem 86,06g, błonnik pokarmowy 13,24g, cukry 44,57g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,09g, sól 1,39g, tłuszcz 24,98g, węglowodany ogółem 130,42g, węglowodany przyswajalne 81,37g
dieta łatwostrawna	Zupa pietruszkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/, duszone fileciki z kurczaka w sosie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Marchew mini glazurowa /Alergeny: 7,1/, kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
772 kcal	białko ogółem 44,4g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21g, tłuszcz 19,19g, węglowodany przyswajalne 84,05g, błonnik pokarmowy 10,85g, cukry 20,51g, sól 3,22g, węglowodany ogółem 113,05g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa pietruszkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/, duszone fileciki z kurczaka w sosie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Marchew mini glazurowa /Alergeny: 7,1/, kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
772 kcal	białko ogółem 44,4g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21g, tłuszcz 19,19g, węglowodany przyswajalne 84,05g, błonnik pokarmowy 10,85g, cukry 20,51g, sól 3,22g, węglowodany ogółem 113,05g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa pietruszkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/, duszone fileciki z kurczaka w sosie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/, kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
852 kcal	białko ogółem 76,8g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,11g, tłuszcz 17,63g, węglowodany przyswajalne 88,03g, błonnik pokarmowy 12,18g, cukry 44,57g, sól 3,3g, węglowodany ogółem 136,84g
dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)	Ziemniaki gotowane z koperkiem , Zupa pietruszkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/, duszone fileciki z kurczaka w sosie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Marchew mini glazurowa /Alergeny: 7,1/, kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
772 kcal	białko ogółem 44,4g, błonnik pokarmowy 10,85g, cukry 20,51g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21g, tłuszcz 19,19g, węglowodany ogółem 113,05g, sól 3,22g, węglowodany przyswajalne 84,05g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)	Zupa pietruszkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/, Surówka marchwi i jabłka /Alergeny: 7/, kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
624 kcal	białko ogółem 42,91g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,51g, tłuszcz 7,46g, węglowodany przyswajalne 78,03g, błonnik pokarmowy 9,31g, cukry 22,08g, sól 1,29g, węglowodany ogółem 103,85g
Dieta Stołówka	Kluska śląska gotowana /Alergeny: 1,3/, Duszony strogonoff z warzywami /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8,7/, napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/
405 kcal	białko ogółem 28,95g, błonnik pokarmowy 1,9g, cukry 4,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 1g, sól 2,08g, tłuszcz 12,24g, węglowodany ogółem 47,47g, węglowodany przyswajalne 32,52g

## Podwieczorek

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chrupki 20 g /Alergeny: 1/
73 kcal	białko ogółem 1,78g, błonnik pokarmowy 1,52g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07g, sól 0,01g, tłuszcz 6g, węglowodany ogółem 14,26g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)	chrupki 20 g /Alergeny: 1/
73 kcal	białko ogółem 1,78g, błonnik pokarmowy 1,52g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07g, sól 0,01g, tłuszcz 6g, węglowodany ogółem 14,26g

## Kolacja

dieta podstawowa	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, rukola sałata 15 g , kawa anatol 2,00004 g /Alergeny: 1/
452 kcal	białko ogółem 14,32g, błonnik pokarmowy 4,54g, cukry 2,65g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06g, sól 2,26g, tłuszcz 19,27g, węglowodany ogółem 52,26g, węglowodany przyswajalne 0,14g

dieta łatwostrawna	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, rukola sałata 15 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
452 kcal	białko ogółem 14,32g, błonnik pokarmowy 4,54g, cukry 2,65g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06g, sól 2,26g, tłuszcz 19,27g, węglowodany ogółem 52,26g, węglowodany przyswajalne 0,14g
dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, rukola sałata 15 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
377 kcal	białko ogółem 14,25g, błonnik pokarmowy 4,54g, cukry 2,59g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,59g, sól 2,26g, tłuszcz 11,02g, węglowodany ogółem 52,19g, węglowodany przyswajalne 0,07g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, rukola sałata 15 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
356 kcal	białko ogółem 14,45g, błonnik pokarmowy 6,64g, cukry 1,09g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64g, sól 2,21g, tłuszcz 12,12g, węglowodany ogółem 49,39g, węglowodany przyswajalne 42,37g
dieta łatwostrawna o zmiennej konsystencji (mielona)	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, rukola sałata 15 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
452 kcal	białko ogółem 14,32g, błonnik pokarmowy 4,54g, cukry 2,65g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06g, sól 2,26g, tłuszcz 19,27g, węglowodany ogółem 52,26g, węglowodany przyswajalne 0,14g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, rukola sałata 15 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
377 kcal	białko ogółem 14,25g, błonnik pokarmowy 4,54g, cukry 2,59g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,59g, sól 2,26g, tłuszcz 11,02g, węglowodany ogółem 52,19g, węglowodany przyswajalne 0,07g