

JADŁOSPIS NA 2024-02-13 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 1,7/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, twarożek farmer 175g. 1 szt. /Alergeny: 1/, szynka w siatce 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/

666 kcal białko ogółem 26,06g, błonnik pokarmowy 4,92g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,35g, sól 2,57g, tłuszcz 24,69g, węglowodany ogółem 82,24g, węglowodany przyswajalne 30,04g, cukry 17,18g

Drugie śniadanie jabłka 110 g

57 kcal białko ogółem 0,33g, błonnik pokarmowy 2,64g, cukry 11g, sól 0,01g, tłuszcz 0,22g, węglowodany ogółem 15,4g

Obiad Zupa barszcz ukraiński /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,11/, Kluska śląska gotowana /Alergeny: 1,3/, Delikatny strogonoff z warywami /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/, napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/

585 kcal białko ogółem 39g, tłuszcz 10,18g, błonnik pokarmowy 10,32g, cukry 13,68g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,48g, sól 2,84g, węglowodany ogółem 91,64g, węglowodany przyswajalne 67,29g

Kolacja chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, Sałatka jarzynowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/

583 kcal białko ogółem 15,64g, błonnik pokarmowy 7,85g, cukry 7,56g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,28g, sól 2,86g, tłuszcz 26,38g, węglowodany ogółem 70,65g, węglowodany przyswajalne 14,66g

dieta łatwostrawna

Śniadanie zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 1,7/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, szynka w siatce 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/, twarożek farmer 175g. 1 szt. /Alergeny: 1/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/

666 kcal białko ogółem 26,06g, błonnik pokarmowy 4,92g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,35g, sól 2,57g, tłuszcz 24,69g, węglowodany ogółem 82,24g, węglowodany przyswajalne 30,04g, cukry 17,18g

Drugie śniadanie jabłka 110 g

57 kcal białko ogółem 0,33g, błonnik pokarmowy 2,64g, cukry 11g, sól 0,01g, tłuszcz 0,22g, węglowodany ogółem 15,4g

Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami , zabieleny /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/, Delikatny strogonoff z warywami /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/, Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/

674 kcal białko ogółem 38,54g, błonnik pokarmowy 10,05g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,95g, sól 4,27g, tłuszcz 9,83g, węglowodany przyswajalne 94,53g, węglowodany ogółem 115,94g, cukry 13,52g

Kolacja chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, Sałatka jarzynowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/

583 kcal białko ogółem 15,64g, błonnik pokarmowy 7,85g, cukry 7,56g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,28g, sól 2,86g, tłuszcz 26,38g, węglowodany ogółem 70,65g, węglowodany przyswajalne 14,66g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 1,7/, 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 , twarożek farmer 175g. 150 szt. /Alergeny: 1/, kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/

603 kcal białko ogółem 25,76g, błonnik pokarmowy 5,26g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,55g, sól 11,06g, tłuszcz 17,32g, węglowodany ogółem 83,63g, węglowodany przyswajalne 31,13g, cukry 18,2g

Drugie śniadanie jabłka 110 g

57 kcal białko ogółem 0,33g, błonnik pokarmowy 2,64g, cukry 11g, sól 0,01g, tłuszcz 0,22g, węglowodany ogółem 15,4g

Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami , zabieleny /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/, Delikatny strogonoff z warywami /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/, Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/

674 kcal białko ogółem 38,54g, błonnik pokarmowy 10,05g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,95g, sól 4,27g, tłuszcz 9,83g, węglowodany przyswajalne 94,53g, węglowodany ogółem 115,94g, cukry 13,52g

Kolacja chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, Sałatka jarzynowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

508 kcal białko ogółem 15,57g, błonnik pokarmowy 7,85g, cukry 7,5g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,81g, sól 2,86g, tłuszcz 18,13g, węglowodany ogółem 70,58g, węglowodany przyswajalne 14,59g

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, szynka w siatce 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/, Jogurt naturalny 149,9994 g /Alergeny: 7/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
437 kcal	białko ogółem 20,47g, błonnik pokarmowy 8,32g, cukry 2,62g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,05g, sól 2,46g, tłuszcz 14,22g, węglowodany ogółem 58,77g, węglowodany przyswajalne 52,15g
Drugie śniadanie	jabłka 110 g
57 kcal	białko ogółem 0,33g, błonnik pokarmowy 2,64g, cukry 11g, sól 0,01g, tłuszcz 0,22g, węglowodany ogółem 15,4g
Obiad	zupa barszcz czerwony z ziemniakami , zabieleny /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/, Delikatny strogonoff z warywami /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , woda 250 ml /Alergeny: 7/
654 kcal	białko ogółem 38,28g, błonnik pokarmowy 10,12g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,83g, sól 4,26g, tłuszcz 9,64g, węglowodany przyswajalne 94,05g, węglowodany ogółem 111,53g, cukry 9,24g
Podwieczorek	sok pomidorowy 330 ml /Alergeny: 9/
59 kcal	białko ogółem 2,64g, błonnik pokarmowy 3,63g, cukry 8,58g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17g, sól 1,59g, tłuszcz 0,66g, węglowodany ogółem 12,54g, węglowodany przyswajalne 8,91g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, Sałatka jarzynowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
487 kcal	białko ogółem 15,77g, błonnik pokarmowy 9,95g, cukry 6g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,86g, sól 2,81g, tłuszcz 19,23g, węglowodany ogółem 67,78g, węglowodany przyswajalne 56,89g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 1,7/, chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, szynka w siatce 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, twarożek farmer 175g. 1 szt. /Alergeny: 1/
724 kcal	białko ogółem 28,16g, błonnik pokarmowy 2,3g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,43g, sól 2,79g, tłuszcz 25,77g, węglowodany ogółem 96,9g, węglowodany przyswajalne 91,96g, cukry 15,98g
Drugie śniadanie	jabłka 110 g
57 kcal	białko ogółem 0,33g, błonnik pokarmowy 2,64g, cukry 11g, sól 0,01g, tłuszcz 0,22g, węglowodany ogółem 15,4g
Obiad	Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, zupa barszcz czerwony z ziemniakami , zabieleny /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/, Delikatny strogonoff z warywami /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/, napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/
674 kcal	białko ogółem 38,54g, błonnik pokarmowy 10,05g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,95g, sól 4,27g, tłuszcz 9,83g, węglowodany ogółem 115,94g, węglowodany przyswajalne 94,53g, cukry 13,52g
Kolacja	chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, Sałatka jarzynowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
641 kcal	białko ogółem 17,74g, błonnik pokarmowy 5,23g, cukry 6,36g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36g, sól 3,08g, tłuszcz 27,46g, węglowodany ogółem 85,31g, węglowodany przyswajalne 76,58g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, sałata 10,0002 g , szynka w siatce 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/, Jogurt naturalny 149,9994 g /Alergeny: 7/, kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
437 kcal	białko ogółem 20,47g, błonnik pokarmowy 8,32g, cukry 2,62g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,05g, sól 2,46g, tłuszcz 14,22g, węglowodany ogółem 58,77g, węglowodany przyswajalne 52,15g
Drugie śniadanie	jabłka 110 g
57 kcal	białko ogółem 0,33g, błonnik pokarmowy 2,64g, cukry 11g, sól 0,01g, tłuszcz 0,22g, węglowodany ogółem 15,4g
Obiad	zupa barszcz czerwony z ziemniakami , zabieleny /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/, Delikatny strogonoff z warywami /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , woda 250 ml /Alergeny: 7/
654 kcal	białko ogółem 38,28g, błonnik pokarmowy 10,12g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,83g, sól 4,26g, tłuszcz 9,64g, węglowodany przyswajalne 94,05g, węglowodany ogółem 111,53g, cukry 9,24g
Podwieczorek	sok pomidorowy 330 ml /Alergeny: 9/
59 kcal	białko ogółem 2,64g, błonnik pokarmowy 3,63g, cukry 8,58g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17g, sól 1,59g, tłuszcz 0,66g, węglowodany ogółem 12,54g, węglowodany przyswajalne 8,91g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, Sałatka jarzynowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
487 kcal	białko ogółem 15,77g, błonnik pokarmowy 9,95g, cukry 6g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,86g, sól 2,81g, tłuszcz 19,23g, węglowodany ogółem 67,78g, węglowodany przyswajalne 56,89g