

## JADŁOSPIS NA 2024-02-14 (środa)

### dieta podstawowa

Śniadanie zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 120 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, rzodkiewka 14,99945 g, kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/

798 kcal białko ogółem 29,21g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,61g, sól 2,93g, tłuszcz 26,91g, węglowodany ogółem 106,94g, węglowodany przyswajalne 34,27g, cukry 34,61g, błonnik pokarmowy 6,32g

Drugie śniadanie banan 100 g

97 kcal białko ogółem 1g, błonnik pokarmowy 1,7g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3g, sól 0g, tłuszcz 0,3g, węglowodany ogółem 23,5g, węglowodany przyswajalne 21,8g, cukry 19,2g

Obiad Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Pieczona wątróbka z kurczaka z cebulką /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem, Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/, Kompot z mrożonych truskawek /Alergeny: 6,7/

711 kcal białko ogółem 51,22g, tłuszcz 17,89g, błonnik pokarmowy 5,36g, cukry 15,49g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16g, sól 1,43g, węglowodany ogółem 90,45g, węglowodany przyswajalne 66,85g

Kolacja chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica z indyka 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/, serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, pomidor 50 g, kawa anatol 2,00004 g /Alergeny: 1/

505 kcal białko ogółem 17,98g, błonnik pokarmowy 4,9g, cukry 5,69g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,07g, sól 1,97g, tłuszcz 21,73g, węglowodany ogółem 56,67g, węglowodany przyswajalne 1,59g

### dieta łatwostrawna

Śniadanie zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 120 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, rukola sałata 10,0005 g, kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/

798 kcal białko ogółem 29,32g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,6g, sól 2,93g, tłuszcz 26,88g, węglowodany ogółem 107,03g, węglowodany przyswajalne 34,27g, cukry 34,82g, błonnik pokarmowy 6,11g

Drugie śniadanie banan 100 g

97 kcal białko ogółem 1g, błonnik pokarmowy 1,7g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3g, sól 0g, tłuszcz 0,3g, węglowodany ogółem 23,5g, węglowodany przyswajalne 21,8g, cukry 19,2g

Obiad Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/, Ziemniaki gotowane z koperkiem, Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/, Kompot z mrożonych truskawek /Alergeny: 6,7/

585 kcal białko ogółem 43,69g, tłuszcz 8,7g, błonnik pokarmowy 6,4g, cukry 14,07g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,41g, sól 1,09g, węglowodany ogółem 87,94g, węglowodany przyswajalne 66,1g

Kolacja serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica z indyka 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/, pomidor 50 g, kawa anatol 2,00004 g /Alergeny: 1/

505 kcal białko ogółem 17,98g, cukry 5,69g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,07g, sól 1,97g, tłuszcz 21,73g, węglowodany ogółem 56,67g, błonnik pokarmowy 4,9g, węglowodany przyswajalne 1,59g

### dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 120 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, rukola sałata 10,0005 g, kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/

723 kcal białko ogółem 29,25g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,13g, sól 2,93g, tłuszcz 18,63g, węglowodany ogółem 106,96g, węglowodany przyswajalne 34,2g, cukry 34,76g, błonnik pokarmowy 6,11g

Drugie śniadanie banan 100 g

97 kcal białko ogółem 1g, błonnik pokarmowy 1,7g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3g, sól 0g, tłuszcz 0,3g, węglowodany ogółem 23,5g, węglowodany przyswajalne 21,8g, cukry 19,2g

Obiad Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem, Kompot z mrożonych truskawek /Alergeny: 6,7/, Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/, Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/

585 kcal białko ogółem 43,69g, tłuszcz 8,7g, błonnik pokarmowy 6,4g, cukry 14,07g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,41g, sól 1,09g, węglowodany ogółem 87,94g, węglowodany przyswajalne 66,1g

Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, polędwica z indyka 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/, pomidor 50 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/
430 kcal	białko ogółem 17,91g, błonnik pokarmowy 4,9g, cukry 5,63g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,6g, sól 1,97g, tłuszcz 13,48g, węglowodany ogółem 56,6g, węglowodany przyswajalne 1,52g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, ser żółty 30 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, rukola sałata 10,0005 g , masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/
451 kcal	białko ogółem 23,01g, cukry 1,54g, tłuszcz 18,53g, węglowodany ogółem 50,77g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,59g, sól 2,4g, węglowodany przyswajalne 42,88g, błonnik pokarmowy 6,56g
Drugie śniadanie	banan 100 g
97 kcal	białko ogółem 1g, błonnik pokarmowy 1,7g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3g, sól 0g, tłuszcz 0,3g, węglowodany ogółem 23,5g, węglowodany przyswajalne 21,8g, cukry 19,2g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/, Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/, Kompot z mrożonych truskawek bez cukru /Alergeny: 6,7/
565 kcal	białko ogółem 43,69g, tłuszcz 8,7g, błonnik pokarmowy 6,4g, cukry 9,08g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,41g, sól 1,09g, węglowodany ogółem 82,95g, węglowodany przyswajalne 66,1g
Podwieczorek	wafle ryżowe 19,9998 g /Alergeny: 1/
76 kcal	białko ogółem 1,62g, błonnik pokarmowy 0,7g, cukry 0,24g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14g, sól 0,2g, tłuszcz 0,76g, węglowodany ogółem 15,4g
Kolacja	polędwica z indyka 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/, pomidor 50 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/
409 kcal	białko ogółem 18,11g, cukry 4,13g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,65g, sól 1,92g, tłuszcz 14,58g, węglowodany ogółem 53,8g, błonnik pokarmowy 7g, węglowodany przyswajalne 43,82g

### dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 120 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, rukola sałata 10,0005 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
856 kcal	białko ogółem 31,42g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,68g, sól 3,15g, tłuszcz 27,96g, węglowodany ogółem 121,69g, węglowodany przyswajalne 96,19g, cukry 33,62g, błonnik pokarmowy 3,49g
Drugie śniadanie	banan 100 g
97 kcal	białko ogółem 1g, błonnik pokarmowy 1,7g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3g, sól 0g, tłuszcz 0,3g, węglowodany ogółem 23,5g, węglowodany przyswajalne 21,8g, cukry 19,2g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/, Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/, Kompot z mrożonych truskawek /Alergeny: 6,7/
585 kcal	białko ogółem 43,69g, tłuszcz 8,7g, błonnik pokarmowy 6,4g, cukry 14,07g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,41g, sól 1,09g, węglowodany ogółem 87,94g, węglowodany przyswajalne 66,1g
Kolacja	masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica z indyka 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/, pomidor 50 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/
563 kcal	białko ogółem 20,08g, cukry 4,49g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,15g, sól 2,19g, tłuszcz 22,81g, węglowodany ogółem 71,33g, węglowodany przyswajalne 63,51g, błonnik pokarmowy 2,28g

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

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, rukola sałata 10,0005 g , masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, ser żółty 30 g /Alergeny: 7/
451 kcal	białko ogółem 23,01g, cukry 1,54g, tłuszcz 18,53g, węglowodany ogółem 50,77g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,59g, sól 2,4g, węglowodany przyswajalne 42,88g, błonnik pokarmowy 6,56g
Drugie śniadanie	banan 100 g
97 kcal	białko ogółem 1g, błonnik pokarmowy 1,7g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3g, sól 0g, tłuszcz 0,3g, węglowodany ogółem 23,5g, węglowodany przyswajalne 21,8g, cukry 19,2g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/, Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/, Kompot z mrożonych truskawek bez cukru /Alergeny: 6,7/
565 kcal	białko ogółem 43,69g, tłuszcz 8,7g, błonnik pokarmowy 6,4g, cukry 9,08g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,41g, sól 1,09g, węglowodany ogółem 82,95g, węglowodany przyswajalne 66,1g

Podwieczorek

76 kcal

wafle ryżowe 19,9998 g /Alergeny: 1/

białko ogółem 1,62g, błonnik pokarmowy 0,7g, cukry 0,24g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14g, sól 0,2g, tłuszcz 0,76g, węglowodany ogółem 15,4g

Kolacja

409 kcal

pomidor 50 g , kawa anatol 2,00004 g /Alergeny: 1/, serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, polędwica z indyka 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/

białko ogółem 18,11g, błonnik pokarmowy 7g, cukry 4,13g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,65g, sól 1,92g, tłuszcz 14,58g, węglowodany ogółem 53,8g, węglowodany przyswajalne 43,82g