

JADŁOSPIS NA 2024-02-15 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
764 kcal	białko ogółem 31,42g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,61g, sól 11,93g, tłuszcz 30,8g, węglowodany ogółem 89,74g, węglowodany przyswajalne 35,95g, cukry 18,86g, błonnik pokarmowy 6,55g
Drugie śniadanie	mandarynka kg 50 g
22 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 0,95g, cukry 4,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01g, tłuszcz 0,1g, węglowodany ogółem 5,6g
Obiad	Zupa - krem z zielonego groszku z grzanką /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Schab marynowany /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Surówka z marchwi i selera /Alergeny: 3,10/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
797 kcal	białko ogółem 48,52g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49g, tłuszcz 21,03g, węglowodany przyswajalne 71,67g, błonnik pokarmowy 12,29g, cukry 24,73g, sól 3,49g, węglowodany ogółem 107,11g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 30 g /Alergeny: 1,3,7,10/, dżem porcyjny 25 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
480 kcal	białko ogółem 13,21g, błonnik pokarmowy 4,5g, cukry 11,57g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,94g, sól 2,1g, tłuszcz 19,02g, węglowodany ogółem 61,13g, węglowodany przyswajalne 0,14g

dieta łatwostrawna

Śniadanie	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
761 kcal	białko ogółem 31,17g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,58g, sól 11,93g, tłuszcz 30,67g, węglowodany ogółem 87,91g, węglowodany przyswajalne 34,57g, cukry 18,83g, błonnik pokarmowy 6,09g
Drugie śniadanie	mandarynka kg 50 g
22 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 0,95g, cukry 4,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01g, tłuszcz 0,1g, węglowodany ogółem 5,6g
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Bitka schabowa gotowana /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Marchewka oprószana /Alergeny: 7,1/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
706 kcal	białko ogółem 44,7g, tłuszcz 13,17g, błonnik pokarmowy 11,82g, cukry 21,33g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,73g, sól 2,82g, węglowodany ogółem 104,54g, węglowodany przyswajalne 74,72g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 30 g /Alergeny: 1,3,7,10/, dżem porcyjny 25 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
480 kcal	białko ogółem 13,21g, błonnik pokarmowy 4,5g, cukry 11,57g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,94g, sól 2,1g, tłuszcz 19,02g, węglowodany ogółem 61,13g, węglowodany przyswajalne 0,14g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 8 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, sok pomidorowy 330 ml /Alergeny: 9/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
660 kcal	białko ogółem 27,48g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,69g, sól 13,37g, tłuszcz 16,58g, węglowodany ogółem 100,07g, węglowodany przyswajalne 43,1g, cukry 27,34g, błonnik pokarmowy 9,72g
Drugie śniadanie	mandarynka kg 50 g
22 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 0,95g, cukry 4,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01g, tłuszcz 0,1g, węglowodany ogółem 5,6g
Obiad	Ziemniaki gotowane z koperkiem , Zupa koperkowa z zacierką /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Bitka schabowa gotowana /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Marchewka oprószana /Alergeny: 7,1/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
706 kcal	białko ogółem 44,7g, błonnik pokarmowy 11,82g, cukry 21,33g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,73g, tłuszcz 13,17g, węglowodany ogółem 104,54g, sól 2,82g, węglowodany przyswajalne 74,72g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 8 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 30 g /Alergeny: 1,3,7,10/, dżem porcyjny 25 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
390 kcal	białko ogółem 13,13g, błonnik pokarmowy 4,5g, cukry 11,5g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,38g, sól 2,1g, tłuszcz 9,12g, węglowodany ogółem 61,05g, węglowodany przyswajalne 0,06g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, jaja kurze 40 g /Alergeny: 3/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
411 kcal	białko ogółem 18,97g, błonnik pokarmowy 7g, cukry 1,15g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,15g, sól 10,82g, tłuszcz 16,05g, węglowodany ogółem 51,51g, węglowodany przyswajalne 44,47g
Drugie śniadanie	mandarynka kg 50 g
22 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 0,95g, cukry 4,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01g, tłuszcz 0,1g, węglowodany ogółem 5,6g
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Bitka schabowa gotowana /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Surówka z marchwi i selera /Alergeny: 3,10/, Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
711 kcal	białko ogółem 44,7g, tłuszcz 16,65g, błonnik pokarmowy 12,2g, cukry 19,98g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,5g, sól 2,9g, węglowodany ogółem 98,33g, węglowodany przyswajalne 75,05g
Podwieczorek	Gotowany kisiel bez dodatku cukru /Alergeny: 7/
6 kcal	cukry 0,7g, węglowodany ogółem 1,4g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, Pasta z pieczonych warzyw /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/, rukola sałata 15 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
409 kcal	białko ogółem 16,07g, błonnik pokarmowy 10,56g, cukry 5,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,86g, sól 2,32g, tłuszcz 14,48g, węglowodany ogółem 57,77g, węglowodany przyswajalne 45,54g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7,1/, jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/, sałata 10,0002 g , chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/
819 kcal	białko ogółem 33,27g, cukry 17,63g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,66g, sól 12,15g, tłuszcz 31,75g, węglowodany ogółem 102,57g, węglowodany przyswajalne 96,49g, błonnik pokarmowy 3,47g
Drugie śniadanie	mandarynka kg 50 g
22 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 0,95g, cukry 4,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01g, tłuszcz 0,1g, węglowodany ogółem 5,6g
Obiad	Ziemniaki gotowane z koperkiem , Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/, Zupa koperkowa z zacierką /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Bitka schabowa gotowana /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Marchewka oprószana /Alergeny: 7,1/
706 kcal	białko ogółem 44,7g, błonnik pokarmowy 11,82g, cukry 21,33g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,73g, tłuszcz 13,17g, węglowodany ogółem 104,54g, sól 2,82g, węglowodany przyswajalne 74,72g
Kolacja	masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 30 g /Alergeny: 1,3,7,10/, dżem porcyjny 25 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/
538 kcal	białko ogółem 15,31g, cukry 10,37g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,02g, sól 2,32g, tłuszcz 20,1g, węglowodany ogółem 75,79g, węglowodany przyswajalne 62,06g, błonnik pokarmowy 1,88g

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

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, ogórek św. 30 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, jaja kurze 40 g /Alergeny: 3/
411 kcal	białko ogółem 18,97g, błonnik pokarmowy 7g, cukry 1,15g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,15g, sól 10,82g, tłuszcz 16,05g, węglowodany ogółem 51,51g, węglowodany przyswajalne 44,47g
Drugie śniadanie	mandarynka kg 50 g
22 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 0,95g, cukry 4,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01g, tłuszcz 0,1g, węglowodany ogółem 5,6g
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Bitka schabowa gotowana /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/, Surówka z marchwi i selera /Alergeny: 3,10/, Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
711 kcal	białko ogółem 44,7g, tłuszcz 16,65g, błonnik pokarmowy 12,2g, cukry 19,98g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,5g, sól 2,9g, węglowodany ogółem 98,33g, węglowodany przyswajalne 75,05g
Podwieczorek	Gotowany kisiel bez dodatku cukru /Alergeny: 7/
6 kcal	cukry 0,7g, węglowodany ogółem 1,4g
Kolacja	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/, Pasta z pieczonych warzyw /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

409 kcal

białko ogółem 16,07g, błonnik pokarmowy 10,56g, cukry 5,6g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,86g, sól 2,32g,
tłuszcz 14,48g, węglowodany ogółem 57,77g, węglowodany przyswajalne 45,54g