

JADŁOSPIS NA 2024-02-17 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, serek homogenizowany 200 g 150 g /Alergeny: 1,7/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/

682 kcal białko ogółem 26,39g, błonnik pokarmowy 4,44g, cukry 2,86g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,65g, sól 1,93g, tłuszcz 29,33g, węglowodany ogółem 75,89g, węglowodany przyswajalne 0,62g

Drugie śniadanie pomarańcze 80 g

38 kcal białko ogółem 0,72g, błonnik pokarmowy 1,52g, cukry 6,96g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02g, sól 0,01g, tłuszcz 0,16g, węglowodany ogółem 9,04g, węglowodany przyswajalne 7,52g

Obiad Zupa brokułowa z makaronem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Smażony klops faszerowany serem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Buraczki gotowane , napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/

790 kcal białko ogółem 49,14g, tłuszcz 18,68g, błonnik pokarmowy 9,3g, cukry 14,18g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,95g, sól 5,44g, węglowodany ogółem 112,56g, węglowodany przyswajalne 87,91g

Kolacja chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, pomidor 40 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/

519 kcal białko ogółem 18,59g, błonnik pokarmowy 4,78g, cukry 5,42g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,83g, sól 2,32g, tłuszcz 23,6g, węglowodany ogółem 55,35g, węglowodany przyswajalne 1,3g

dieta łatwostrawna

Śniadanie chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, serek homogenizowany 200 g 150 g /Alergeny: 1,7/, kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, sałata 10,0002 g , szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/

682 kcal białko ogółem 26,39g, błonnik pokarmowy 4,44g, cukry 2,86g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,65g, sól 1,93g, tłuszcz 29,33g, węglowodany ogółem 75,89g, węglowodany przyswajalne 0,62g

Drugie śniadanie 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

Obiad Zupa brokułowa z makaronem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/, Buraczki gotowane , napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/

739 kcal białko ogółem 45,69g, tłuszcz 16,83g, błonnik pokarmowy 8,97g, cukry 13,81g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,91g, sól 3,31g, węglowodany ogółem 107,15g, węglowodany przyswajalne 84,35g

Kolacja chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, pomidor 40 g , serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/

519 kcal białko ogółem 18,59g, błonnik pokarmowy 4,78g, cukry 5,42g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,83g, sól 2,32g, tłuszcz 23,6g, węglowodany ogółem 55,35g, węglowodany przyswajalne 1,3g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, Jogurt naturalny 149,9994 g /Alergeny: 7/, sałata 10,0002 g

465 kcal białko ogółem 20,62g, cukry 4,3g, tłuszcz 13,58g, węglowodany ogółem 62,62g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,21g, sól 2,02g, węglowodany przyswajalne 9,85g, błonnik pokarmowy 6,22g

Drugie śniadanie 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

Obiad Zupa brokułowa z makaronem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/, Buraczki gotowane , napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/

739 kcal białko ogółem 45,69g, tłuszcz 16,83g, błonnik pokarmowy 8,97g, cukry 13,81g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,91g, sól 3,31g, węglowodany ogółem 107,15g, węglowodany przyswajalne 84,35g

Kolacja chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, pomidor 40 g

381 kcal białko ogółem 14,22g, błonnik pokarmowy 4,78g, cukry 3,36g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,61g, sól 2,27g, tłuszcz 11,1g, węglowodany ogółem 53,28g, węglowodany przyswajalne 1,23g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

| | |
|------------------|---|
| Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, mozzarella 40,0005 g /Alergeny: 7/, sałata 10,0002 g |
| 456 kcal | białko ogółem 24,24g, cukry 1,3g, tłuszcz 18,04g, węglowodany ogółem 51,64g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,48g, sól 1,73g, węglowodany przyswajalne 42,85g, błonnik pokarmowy 6,54g |
| Drugie śniadanie | 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 |
| Obiad | Zupa brokułowa z makaronem /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/, Buraczki gotowane , napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/ |
| 739 kcal | białko ogółem 45,69g, tłuszcz 16,83g, błonnik pokarmowy 8,97g, cukry 13,81g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,91g, sól 3,31g, węglowodany ogółem 107,15g, węglowodany przyswajalne 84,35g |
| Podwieczorek | sok z buraka 330 ml /Alergeny: 9/ |
| 129 kcal | białko ogółem 3,63g, cukry 25,74g, sól 1,91g, tłuszcz 0,53g, węglowodany ogółem 27,39g |
| Kolacja | chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, pomidor 40 g |
| 423 kcal | białko ogółem 18,72g, błonnik pokarmowy 6,88g, cukry 3,86g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41g, sól 2,27g, tłuszcz 16,45g, węglowodany ogółem 52,48g, węglowodany przyswajalne 43,53g |

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

| | |
|------------------|---|
| Śniadanie | chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, schab pieczony 30 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/, serek homogenizowany 200 g 150 g /Alergeny: 1,7/, sałata 10,0002 g , kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/ |
| 738 kcal | białko ogółem 27,69g, błonnik pokarmowy 1,82g, cukry 1,48g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,17g, sól 11,12g, tłuszcz 30,77g, węglowodany ogółem 89,47g, węglowodany przyswajalne 62,54g |
| Drugie śniadanie | 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 |
| Obiad | Zupa brokułowa z makaronem /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/, Buraczki gotowane , napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/ |
| 739 kcal | białko ogółem 45,69g, tłuszcz 16,83g, błonnik pokarmowy 8,97g, cukry 13,81g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,91g, sól 3,31g, węglowodany ogółem 107,15g, węglowodany przyswajalne 84,35g |
| Kolacja | chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, pomidor 40 g |
| 514 kcal | białko ogółem 16,39g, błonnik pokarmowy 2,16g, cukry 2,22g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,16g, sól 2,49g, tłuszcz 20,43g, węglowodany ogółem 68,01g, węglowodany przyswajalne 63,22g |

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

| | |
|------------------|---|
| Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, sałata 10,0002 g , masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, mozzarella 40,0005 g /Alergeny: 7/, szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/ |
| 456 kcal | białko ogółem 24,24g, cukry 1,3g, tłuszcz 18,04g, węglowodany ogółem 51,64g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,48g, sól 1,73g, węglowodany przyswajalne 42,85g, błonnik pokarmowy 6,54g |
| Drugie śniadanie | 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 |
| Obiad | Zupa brokułowa z makaronem /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10,5,11,13/, Ziemniaki gotowane z koperkiem , Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/, Buraczki gotowane , napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/ |
| 739 kcal | białko ogółem 45,69g, tłuszcz 16,83g, błonnik pokarmowy 8,97g, cukry 13,81g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,91g, sól 3,31g, węglowodany ogółem 107,15g, węglowodany przyswajalne 84,35g |
| Podwieczorek | sok z buraka 330 ml /Alergeny: 9/ |
| 129 kcal | białko ogółem 3,63g, cukry 25,74g, sól 1,91g, tłuszcz 0,53g, węglowodany ogółem 27,39g |
| Kolacja | kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, polędwica sopocka 35 g /Alergeny: 1,3,7,10/, pomidor 40 g , serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/ |
| 423 kcal | białko ogółem 18,72g, cukry 3,86g, tłuszcz 16,45g, węglowodany ogółem 52,48g, błonnik pokarmowy 6,88g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41g, sól 2,27g, węglowodany przyswajalne 43,53g |