

## JADŁOSPIS NA 2024-02-18 (niedziela)

### dieta podstawowa

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/, jabłka 100 g , Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/
593 kcal	białko ogółem 27,11g, cukry 13,16g, tłuszcz 22,28g, węglowodany ogółem 70,31g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,83g, sól 1,87g, węglowodany przyswajalne 2,36g, błonnik pokarmowy 6,8g
Obiad	Dietetyczna zupa jarzynowa /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, Karkówka pieczona ze śliwką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/, Surówka z kapusty czerwonej /Alergeny: 3,10/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
1030 kcal	białko ogółem 45,41g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,11g, tłuszcz 45,1g, węglowodany przyswajalne 74,95g, błonnik pokarmowy 8,88g, cukry 28,06g, sól 3,86g, węglowodany ogółem 112,23g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, Sałatka ryżowa z brokułem i marchewką /Alergeny: 1,3,10/, sałata 10,0002 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
589 kcal	białko ogółem 12,01g, błonnik pokarmowy 7,47g, cukry 4,28g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,83g, sól 1,28g, tłuszcz 25,23g, węglowodany ogółem 77,17g, węglowodany przyswajalne 20,45g

### dieta łatwostrawna

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/, jabłka 100 g , Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/
593 kcal	białko ogółem 27,11g, cukry 13,16g, tłuszcz 22,28g, węglowodany ogółem 70,31g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,83g, sól 1,87g, węglowodany przyswajalne 2,36g, błonnik pokarmowy 6,8g
Obiad	Dietetyczna zupa jarzynowa /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, Karkówka pieczona ze śliwką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/, Kwiat kalafioru gotowany na parze /Alergeny: 7/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
917 kcal	białko ogółem 47,37g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,43g, tłuszcz 35,4g, węglowodany przyswajalne 76,94g, błonnik pokarmowy 9,71g, cukry 19,52g, sól 2,83g, węglowodany ogółem 103,83g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 20 g /Alergeny: 7/, Sałatka ryżowa z brokułem i marchewką /Alergeny: 1,3,10/, sałata 10,0002 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
589 kcal	białko ogółem 12,01g, błonnik pokarmowy 7,47g, cukry 4,28g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,83g, sól 1,28g, tłuszcz 25,23g, węglowodany ogółem 77,17g, węglowodany przyswajalne 20,45g

### dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/, jabłka 100 g , Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/
518 kcal	białko ogółem 27,04g, cukry 13,1g, tłuszcz 14,03g, węglowodany ogółem 70,24g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,36g, sól 1,87g, węglowodany przyswajalne 2,29g, błonnik pokarmowy 6,8g
Obiad	Dietetyczna zupa jarzynowa /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, Karkówka pieczona ze śliwką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/, Kwiat kalafioru gotowany na parze /Alergeny: 7/
917 kcal	białko ogółem 47,37g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,43g, tłuszcz 35,4g, węglowodany przyswajalne 76,94g, błonnik pokarmowy 9,71g, cukry 19,52g, sól 2,83g, węglowodany ogółem 103,83g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/, Sałatka ryżowa z brokułem i marchewką /Alergeny: 1,3,10/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, sałata 10,0002 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
514 kcal	białko ogółem 11,94g, błonnik pokarmowy 7,47g, cukry 4,22g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,36g, sól 1,28g, tłuszcz 16,98g, węglowodany ogółem 77,1g, węglowodany przyswajalne 20,38g

### 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/, szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/, Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/
445 kcal	białko ogółem 26,94g, cukry 1,6g, tłuszcz 14,93g, węglowodany ogółem 53,44g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41g, sól 1,81g, węglowodany przyswajalne 44,59g, błonnik pokarmowy 6,5g
Drugie śniadanie	jabłka 100 g
52 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 2,4g, cukry 10g, sól 0,01g, tłuszcz 0,2g, węglowodany ogółem 14g

Obiad	Dietetyczna zupa jarzynowa /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, Karkówka pieczona ze śliwką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/, Surówka z kapusty czerwonej /Alergeny: 3,10/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
1030 kcal	białko ogółem 45,41g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,11g, tłuszcz 45,1g, węglowodany przyswajalne 74,95g, błonnik pokarmowy 8,88g, cukry 28,06g, sól 3,86g, węglowodany ogółem 112,23g
Podwieczorek	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	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/, Sałatka ryżowa z brokułem i marchewką /Alergeny: 1,3,10/, sałata 10,0002 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
493 kcal	białko ogółem 12,14g, błonnik pokarmowy 9,57g, cukry 2,72g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,41g, sól 1,23g, tłuszcz 18,08g, węglowodany ogółem 74,3g, węglowodany przyswajalne 62,68g

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

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/, szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/, Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/
445 kcal	białko ogółem 26,94g, cukry 1,6g, tłuszcz 14,93g, węglowodany ogółem 53,44g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41g, sól 1,81g, węglowodany przyswajalne 44,59g, błonnik pokarmowy 6,5g
Drugie śniadanie	jabłka 100 g
52 kcal	białko ogółem 0,3g, błonnik pokarmowy 2,4g, cukry 10g, sól 0,01g, tłuszcz 0,2g, węglowodany ogółem 14g
Obiad	Dietetyczna zupa jarzynowa /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/, Ziemniaki puree /Alergeny: 7/, Karkówka pieczona ze śliwką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/, Surówka z kapusty czerwonej /Alergeny: 3,10/, Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
1030 kcal	białko ogółem 45,41g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,11g, tłuszcz 45,1g, węglowodany przyswajalne 74,95g, błonnik pokarmowy 8,88g, cukry 28,06g, sól 3,86g, węglowodany ogółem 112,23g
Podwieczorek	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	Sałatka ryżowa z brokułem i marchewką /Alergeny: 1,3,10/, sałata 10,0002 g , kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/, chleb graham 100 g /Alergeny: 1/, masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/
493 kcal	białko ogółem 12,14g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,41g, sól 1,23g, tłuszcz 18,08g, węglowodany ogółem 74,3g, węglowodany przyswajalne 62,68g, błonnik pokarmowy 9,57g, cukry 2,72g