

JADŁOSPIS NA 2024-02-19 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie	zupa mleczna kasza manna na mleku /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; kiełbasa krakowka parzona 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; ser żółty 20 g /Alergeny: 7/; ogórek św. 30 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
718 kcal	białko ogółem 31,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,63 g, sól 2,53 g, tłuszcz 27,71 g, węglowodany ogółem 85,2 g, węglowodany przyswajalne 31,23 g, cukry 17,26 g, błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	kiwi kg 70 g
42 kcal	białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; pieczone udko kurczące w ziołach /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/; Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/; kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
757 kcal	białko ogółem 47,59 g, tłuszcz 24,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, sól 3,91 g, węglowodany ogółem 92,21 g, cukry 15,16 g, błonnik pokarmowy 7,91 g, węglowodany przyswajalne 63,97 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; Pasta jajeczna /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/; szynka delikatesowa 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/; sałata 10,0002 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
547 kcal	białko ogółem 16,64 g, błonnik pokarmowy 4,77 g, cukry 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,94 g, sól 2,12 g, tłuszcz 25,98 g, węglowodany ogółem 54,15 g, węglowodany przyswajalne 0,41 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie	zupa mleczna kasza manna na mleku /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; twarożek farmer 175g. 1 szt. /Alergeny: 1/; kiełbasa krakowka parzona 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; sałata 10,0002 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
652 kcal	białko ogółem 25,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,86 g, sól 2,08 g, tłuszcz 23 g, węglowodany ogółem 83,35 g, węglowodany przyswajalne 29,83 g, cukry 17,21 g, błonnik pokarmowy 4,94 g
Drugie śniadanie	kiwi kg 70 g
42 kcal	białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g
Obiad	Zupa ziemniaczana z koperekiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; pieczone udko kurczące w ziołach /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/; Fasolka szparagowa gotowana na parze /Alergeny: 7/; kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
700 kcal	białko ogółem 37,41 g, błonnik pokarmowy 6,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, sól 4,54 g, tłuszcz 16,96 g, węglowodany ogółem 104,61 g, węglowodany przyswajalne 74,41 g, cukry 15,72 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; Pasta jajeczna /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/; szynka delikatesowa 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/; pomidor 35 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
553 kcal	białko ogółem 16,82 g, błonnik pokarmowy 5,05 g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,96 g, sól 2,13 g, tłuszcz 26,03 g, węglowodany ogółem 55,43 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	zupa mleczna kasza manna na mleku /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; twarożek farmer 175g. 1 szt. /Alergeny: 1/; kiełbasa krakowka parzona 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; sałata 10,0002 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
598 kcal	białko ogółem 26,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 2,07 g, tłuszcz 17,2 g, węglowodany ogółem 87,09 g, węglowodany przyswajalne 81,37 g, cukry 15,86 g, błonnik pokarmowy 2,04 g
Drugie śniadanie	kiwi kg 70 g
42 kcal	białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g
Obiad	pieczone udko kurczące w ziołach /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/; Zupa ziemniaczana z koperekiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Fasolka szparagowa gotowana na parze /Alergeny: 7/; kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
700 kcal	białko ogółem 37,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, tłuszcz 16,96 g, cukry 15,72 g, sól 4,54 g, węglowodany ogółem 104,61 g, błonnik pokarmowy 6,02 g, węglowodany przyswajalne 74,41 g
Kolacja	chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka delikatesowa 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/; Jogurt naturalny 180 g /Alergeny: 7/; pomidor 35 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
463 kcal	białko ogółem 17,99 g, błonnik pokarmowy 3,96 g, cukry 3,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,71 g, sól 2,19 g, tłuszcz 11,31 g, węglowodany ogółem 68,92 g, węglowodany przyswajalne 63,82 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; ser żółty 20 g /Alergeny: 7/; ogórek św. 30 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
417 kcal	białko ogółem 20,33 g, błonnik pokarmowy 7 g, cukry 1,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, sól 2,18 g, tłuszcz 15,95 g, węglowodany ogółem 52,6 g, węglowodany przyswajalne 44,23 g
Drugie śniadanie	kiwi kg 70 g
42 kcal	białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g
Obiad	Zupa ziemniaczana z koperekiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/; pieczone udko kurczące w ziołach /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/; kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
724 kcal	białko ogółem 37,23 g, błonnik pokarmowy 7,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g, sól 3,59 g, tłuszcz 20,14 g, węglowodany ogółem 106,44 g, węglowodany przyswajalne 75,97 g, cukry 15,99 g
Podwieczorek	Jogurt naturalny 180 g /Alergeny: 7/
108 kcal	białko ogółem 7,56 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 1,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,28 g, tłuszcz 3,6 g, węglowodany ogółem 11,16 g, węglowodany przyswajalne 11,16 g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka delikatesowa 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/; Pasta jajeczna /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/; sałata 10,0002 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
466 kcal	białko ogółem 16,78 g, błonnik pokarmowy 6,87 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,61 g, sól 2,07 g, tłuszcz 20,48 g, węglowodany ogółem 51,29 g, węglowodany przyswajalne 42,65 g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	zupa mleczna kasza mannna na mleku /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny 110 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; twaróg farmer 175g. 1 szt. /Alergeny: 1/; sałata 10,0002 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
684 kcal	białko ogółem 26,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, sól 2,19 g, tłuszcz 23,94 g, węglowodany ogółem 92,58 g, węglowodany przyswajalne 86,59 g, cukry 15,96 g, błonnik pokarmowy 2,18 g
Drugie śniadanie	kiwi kg 70 g
42 kcal	białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g
Obiad	Zupa ziemniaczana z koperekiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; pieczone udko kurczące w ziołach /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/; Fasolka szparagowa gotowana na parze /Alergeny: 7/; kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
700 kcal	białko ogółem 37,41 g, błonnik pokarmowy 6,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, sól 4,54 g, tłuszcz 16,96 g, węglowodany ogółem 104,61 g, węglowodany przyswajalne 74,41 g, cukry 15,72 g
Kolacja	chleb pszenny 110 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka delikatesowa 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/; Pasta jajeczna /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/; pomidor 35 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
585 kcal	białko ogółem 18,07 g, błonnik pokarmowy 2,29 g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 2,24 g, tłuszcz 26,97 g, węglowodany ogółem 64,66 g, węglowodany przyswajalne 58,18 g

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

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Serek topiony 100g/ szt. 20 g /Alergeny: 7/; ogórek św. 30 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
414 kcal	białko ogółem 17,45 g, błonnik pokarmowy 7 g, cukry 1,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, sól 2,15 g, tłuszcz 16,77 g, węglowodany ogółem 52,82 g, węglowodany przyswajalne 44,45 g
Drugie śniadanie	kiwi kg 70 g
42 kcal	białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g
Obiad	Zupa ziemniaczana z koperekiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; pieczone udko kurczące w ziołach /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/; Fasolka szparagowa gotowana na parze /Alergeny: 7/; kompot cytrynowy /Alergeny: 7/
700 kcal	białko ogółem 37,41 g, błonnik pokarmowy 6,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, sól 4,54 g, tłuszcz 16,96 g, węglowodany ogółem 104,61 g, węglowodany przyswajalne 74,41 g, cukry 15,72 g
Podwieczorek	Jogurt naturalny 180 g /Alergeny: 7/
108 kcal	białko ogółem 7,56 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 1,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,28 g, tłuszcz 3,6 g, węglowodany ogółem 11,16 g, węglowodany przyswajalne 11,16 g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka delikatesowa 35 g /Alergeny: 1,6,7,9/; Pasta jajeczna /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/; sałata 10,0002 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/

466 kcal
białko ogółem 16,78 g, błonnik pokarmowy 6,87 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,61 g, sól 2,07 g, tłuszcz 20,48 g, węglowodany ogółem 51,29 g, węglowodany przyswajalne 42,65 g

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

143 kcal
białko ogółem 13,42 g, tłuszcz 4,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, sól 1,03 g, węglowodany ogółem 11,59 g, cukry 2,12 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, węglowodany przyswajalne 9,16 g

Obiad

Ziemniaki gotowane z koperkiem ; pieczone udko kurczące w ziołach /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/; kompot cytrynowy /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

614 kcal
białko ogółem 34,17 g, błonnik pokarmowy 5,36 g, cukry 13,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 80,62 g, sól 2,88 g, węglowodany przyswajalne 54,81 g