

JADŁOSPIS NA 2024-02-20 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/; chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; pasta z makareli w pomidorach /Alergeny: 1,2,4/; rzodkiewka 14,99945 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
704 kcal	białko ogółem 30,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,98 g, sól 2,44 g, tłuszcz 26,04 g, węglowodany ogółem 84,95 g, węglowodany przyswajalne 29,83 g, cukry 18,67 g, błonnik pokarmowy 5,19 g
Drugie śniadanie	jabłko pieczone
57 kcal	białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/; Duszony gulasz węgierski z łopatki wieprzowej /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8/; Gotowane kopytka ziemniaczane /Alergeny: 1,3/; Buraczki gotowane /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/
822 kcal	białko ogółem 41,18 g, błonnik pokarmowy 14,59 g, cukry 16,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, sól 3,11 g, tłuszcz 15,22 g, węglowodany ogółem 137,95 g, węglowodany przyswajalne 110,73 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 32 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; pomidor 40 g ; Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
497 kcal	białko ogółem 26,02 g, błonnik pokarmowy 4,88 g, cukry 3,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g, sól 2,25 g, tłuszcz 17,3 g, węglowodany ogółem 56,37 g, węglowodany przyswajalne 1,75 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/; chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; pasta z makareli w pomidorach /Alergeny: 1,2,4/; sałata 10,0002 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
702 kcal	białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, sól 2,44 g, tłuszcz 26,03 g, węglowodany ogółem 84,82 g, węglowodany przyswajalne 29,83 g, cukry 18,67 g, błonnik pokarmowy 4,96 g
Drugie śniadanie	jabłka 110 g
57 kcal	białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/; Kasza jęczmienna pęczak na sypko /Alergeny: 1,7/; Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/; Buraczki gotowane /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/
655 kcal	białko ogółem 37,85 g, błonnik pokarmowy 17,46 g, cukry 18,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 3,05 g, tłuszcz 12,6 g, węglowodany ogółem 98,77 g, węglowodany przyswajalne 28,81 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 32 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/; pomidor 40 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
497 kcal	białko ogółem 26,02 g, błonnik pokarmowy 4,88 g, cukry 3,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g, sól 2,25 g, tłuszcz 17,3 g, węglowodany ogółem 56,37 g, węglowodany przyswajalne 1,75 g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/; chleb pszenny 110 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; pasta z makareli w pomidorach /Alergeny: 1,2,4/; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/; sałata 10,0002 g
674 kcal	białko ogółem 31,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, sól 2,55 g, tłuszcz 20,37 g, węglowodany ogółem 93,99 g, węglowodany przyswajalne 86,53 g, cukry 17,37 g, błonnik pokarmowy 2,2 g
Drugie śniadanie	jabłka 110 g
57 kcal	białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/; Kasza jęczmienna pęczak na sypko /Alergeny: 1,7/; Buraczki gotowane /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/; Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
655 kcal	białko ogółem 37,85 g, błonnik pokarmowy 17,46 g, cukry 18,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 3,05 g, tłuszcz 12,6 g, węglowodany ogółem 98,77 g, węglowodany przyswajalne 28,81 g
Kolacja	chleb pszenny 110 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 32 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/; Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/; pomidor 40 g
469 kcal	białko ogółem 27,21 g, błonnik pokarmowy 2,12 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 2,36 g, tłuszcz 11,64 g, węglowodany ogółem 65,54 g, węglowodany przyswajalne 58,45 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; pasta z makareli w pomidorach /Alergeny: 1,2,4/; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/; sałata 10,0002 g ; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/
396 kcal	białko ogółem 18,34 g, błonnik pokarmowy 6,54 g, cukry 2,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, sól 2,08 g, tłuszcz 14,01 g, węglowodany ogółem 52,2 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g
Drugie śniadanie	jabłka 110 g
57 kcal	białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/; Buraczki gotowane /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/; Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/; Kasza gryczana gotowana na sypko /Alergeny: 1/
658 kcal	białko ogółem 39,52 g, błonnik pokarmowy 14,18 g, cukry 17,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, sól 2,1 g, tłuszcz 12,55 g, węglowodany ogółem 99,56 g, węglowodany przyswajalne 28,8 g
Podwieczorek	Gotowany kisiel bez dodatku cukru /Alergeny: 7/
6 kcal	cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; szynka w siatce 32 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/; Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/; pomidor 40 g ; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/
416 kcal	białko ogółem 26,16 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 2,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 2,2 g, tłuszcz 11,8 g, węglowodany ogółem 53,51 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	zupa mleczna zacierka na mleku /Alergeny: 7,1,3/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; pasta z makareli w pomidorach /Alergeny: 1,2,4/; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/; sałata 10,0002 g ; chleb pszenny 110 g /Alergeny: 1/
734 kcal	białko ogółem 31,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, sól 2,55 g, tłuszcz 26,97 g, węglowodany ogółem 94,05 g, węglowodany przyswajalne 86,59 g, cukry 17,42 g, błonnik pokarmowy 2,2 g
Drugie śniadanie	jabłko pieczone
57 kcal	białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/; Kasza jęczmienna pęczak na sypko /Alergeny: 1,7/; Buraczki gotowane /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/; Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
655 kcal	białko ogółem 37,85 g, błonnik pokarmowy 17,46 g, cukry 18,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 3,05 g, tłuszcz 12,6 g, węglowodany ogółem 98,77 g, węglowodany przyswajalne 28,81 g
Kolacja	masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 32 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/; Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/; pomidor 40 g ; chleb pszenny 110 g /Alergeny: 1/
529 kcal	białko ogółem 27,27 g, cukry 2,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, sól 2,36 g, tłuszcz 18,24 g, węglowodany ogółem 65,6 g, węglowodany przyswajalne 58,51 g, błonnik pokarmowy 2,12 g

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

Śniadanie	szynka tostowa kg 35 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; pasta z makareli w pomidorach /Alergeny: 1,2,4/; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/; sałata 10,0002 g ; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; chleb graham 100 g /Alergeny: 1/
396 kcal	białko ogółem 18,34 g, cukry 2,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, sól 2,08 g, tłuszcz 14,01 g, węglowodany ogółem 52,2 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g, błonnik pokarmowy 6,54 g
Drugie śniadanie	jabłka 110 g
57 kcal	białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g
Obiad	Kasza gryczana gotowana na sypko /Alergeny: 1/; Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/; Buraczki gotowane /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; napój z syropu owocowego /Alergeny: 1,7/; Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
658 kcal	białko ogółem 39,52 g, błonnik pokarmowy 14,18 g, cukry 17,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, sól 2,1 g, tłuszcz 12,55 g, węglowodany ogółem 99,56 g, węglowodany przyswajalne 28,8 g
Podwieczorek	Gotowany kisiel bez dodatku cukru /Alergeny: 7/
6 kcal	cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 32 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Pasta twarogowa z koperkiem /Alergeny: 7/; pomidor 40 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/

416 kcal

białko ogółem 26,16 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 2,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 2,2 g,
tłuszcz 11,8 g, węglowodany ogółem 53,51 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g