

## JADŁOSPIS NA 2024-02-21 (środa)

### dieta podstawowa

Śniadanie	zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; polędwica miodowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9/; jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 150 g /Alergeny: 7/; rukola sałata 15 g
718 kcal	białko ogółem 26,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 1,54 g, tłuszcz 20,52 g, węglowodany ogółem 102,64 g, węglowodany przyswajalne 27,41 g, cukry 33,74 g, błonnik pokarmowy 5,02 g
Drugie śniadanie	pomarańcze 200 g
94 kcal	białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/; Smażony filec z p/ kurczaka pamierowany /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
679 kcal	białko ogółem 44,62 g, błonnik pokarmowy 10,62 g, cukry 17,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g, sól 3,99 g, tłuszcz 6,09 g, węglowodany ogółem 112,19 g, węglowodany przyswajalne 82,68 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; serek naturalny 40,0005 g /Alergeny: 7/; szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/; pomidor 40 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
465 kcal	białko ogółem 17,7 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 4,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,27 g, sól 1,82 g, tłuszcz 17,97 g, węglowodany ogółem 55,97 g, węglowodany przyswajalne 2,53 g

### dieta łatwostrawna

Śniadanie	zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; polędwica miodowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9/; jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 150 g /Alergeny: 7/; rukola sałata 15 g
718 kcal	białko ogółem 26,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 1,54 g, tłuszcz 20,52 g, węglowodany ogółem 102,64 g, węglowodany przyswajalne 27,41 g, cukry 33,74 g, błonnik pokarmowy 5,02 g
Drugie śniadanie	pomarańcze 200 g
94 kcal	białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Filec z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/; Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
657 kcal	białko ogółem 43,59 g, błonnik pokarmowy 11,36 g, cukry 18,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, sól 1,13 g, tłuszcz 8,09 g, węglowodany ogółem 103,65 g, węglowodany przyswajalne 75,24 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; serek naturalny 40,0005 g /Alergeny: 7/; szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/; pomidor 40 g ; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
465 kcal	białko ogółem 17,7 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 4,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,27 g, sól 1,82 g, tłuszcz 17,97 g, węglowodany ogółem 55,97 g, węglowodany przyswajalne 2,53 g

### dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły 50 g /Alergeny: 1/; chleb pszenny 50 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; polędwica miodowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9/; jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 150 g /Alergeny: 7/; rukola sałata 15 g
661 kcal	białko ogółem 26,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, sól 1,54 g, tłuszcz 14,32 g, węglowodany ogółem 104,48 g, węglowodany przyswajalne 53,15 g, cukry 33,04 g, błonnik pokarmowy 3,57 g
Drugie śniadanie	pomarańcze 200 g
94 kcal	białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Filec z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/; Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
657 kcal	białko ogółem 43,59 g, błonnik pokarmowy 11,36 g, cukry 18,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, sól 1,13 g, tłuszcz 8,09 g, węglowodany ogółem 103,65 g, węglowodany przyswajalne 75,24 g
Kolacja	pomidor 40 g ; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; chleb zwykły 50 g /Alergeny: 1/; serek naturalny 40,0005 g /Alergeny: 7/; szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/; kawa anadol 2,00004 g /Alergeny: 1/
279 kcal	białko ogółem 13,59 g, błonnik pokarmowy 2,63 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g, sól 1,25 g, tłuszcz 11,07 g, węglowodany ogółem 30,66 g, węglowodany przyswajalne 2,47 g

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; polędwica miodowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9/; Jogurt naturalny 180 g /Alergeny: 7/; rukola sałata 15 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
431 kcal	białko ogółem 21,09 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 3,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,42 g, sól 1,38 g, tłuszcz 11,92 g, węglowodany ogółem 61,85 g, węglowodany przyswajalne 53,99 g
Drugie śniadanie	pomarańcze 200 g
94 kcal	białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/; Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/; Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
604 kcal	białko ogółem 41,51 g, błonnik pokarmowy 9,36 g, cukry 13,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, sól 2,86 g, tłuszcz 6,15 g, węglowodany ogółem 95,83 g, węglowodany przyswajalne 72,59 g
Podwieczorek	mus warzywny 100 g
46 kcal	białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/; serek naturalny 40,0005 g /Alergeny: 7/; pomidor 40 g ; kawa anatol 2,00004 g /Alergeny: 1/
384 kcal	białko ogółem 17,84 g, błonnik pokarmowy 6,88 g, cukry 3,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,94 g, sól 1,77 g, tłuszcz 12,47 g, węglowodany ogółem 53,11 g, węglowodany przyswajalne 44,77 g

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; polędwica miodowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9/; jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 150 g /Alergeny: 7/; rukola sałata 15 g
718 kcal	białko ogółem 26,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 1,54 g, tłuszcz 20,52 g, węglowodany ogółem 102,64 g, węglowodany przyswajalne 27,41 g, cukry 33,74 g, błonnik pokarmowy 5,02 g
Drugie śniadanie	pomarańcze 200 g
94 kcal	białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/; Kwiat brokuł gotowany na parze /Alergeny: 7/
657 kcal	białko ogółem 43,59 g, błonnik pokarmowy 11,36 g, cukry 18,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, sól 1,13 g, tłuszcz 8,09 g, węglowodany ogółem 103,65 g, węglowodany przyswajalne 75,24 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; serek naturalny 40,0005 g /Alergeny: 7/; szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/; kawa anatol 2,00004 g /Alergeny: 1/
457 kcal	białko ogółem 17,34 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, cukry 3,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, sól 1,81 g, tłuszcz 17,89 g, węglowodany ogółem 54,33 g, węglowodany przyswajalne 1,37 g

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

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; polędwica miodowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,9/; Jogurt naturalny 180 g /Alergeny: 7/; rukola sałata 15 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
431 kcal	białko ogółem 21,09 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 3,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,42 g, sól 1,38 g, tłuszcz 11,92 g, węglowodany ogółem 61,85 g, węglowodany przyswajalne 53,99 g
Drugie śniadanie	pomarańcze 200 g
94 kcal	białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/; Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/
624 kcal	białko ogółem 41,51 g, błonnik pokarmowy 9,36 g, cukry 18,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, sól 2,86 g, tłuszcz 6,15 g, węglowodany ogółem 100,82 g, węglowodany przyswajalne 72,59 g
Podwieczorek	mus warzywny 100 g
46 kcal	białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

Kolacja

serek naturalny 40,0005 g /Alergeny: 7/; szynkowa 35 g /Alergeny: 1,3,6,7,10/;  
kawa anatol 2,00004 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; chleb  
graham 100 g /Alergeny: 1/

---

376 kcal

białko ogółem 17,48 g, cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, sól 1,76 g, tłuszcz 12,39 g,  
węglowodany ogółem 51,47 g, węglowodany przyswajalne 43,61 g, błonnik pokarmowy 6,4 g