

JADŁOSPIS NA 2024-02-24 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 33 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/; pomidor 40 g ; Kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/
476 kcal	białko ogółem 19,86 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 3,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, sól 2,36 g, tłuszcz 18,91 g, węglowodany ogółem 53,61 g, węglowodany przyswajalne 1,57 g
Drugie śniadanie	jabłka 120 g
62 kcal	białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/; Kotlet pożarski drobiowy smażony /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
1041 kcal	białko ogółem 80,7 g, błonnik pokarmowy 15,15 g, cukry 43,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 2,49 g, tłuszcz 22,77 g, węglowodany ogółem 165,9 g, węglowodany przyswajalne 79,78 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; polędwica z indyka 33 g /Alergeny: 1,6,7,9/; serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/; rukola sałata 4,9995 g ; Kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/
457 kcal	białko ogółem 17,35 g, błonnik pokarmowy 4,38 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, sól 1,92 g, tłuszcz 17,5 g, węglowodany ogółem 54,71 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie	chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 33 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/; pomidor 40 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
487 kcal	białko ogółem 20,58 g, błonnik pokarmowy 1,88 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, sól 2,36 g, tłuszcz 19,91 g, węglowodany ogółem 57,89 g, węglowodany przyswajalne 53,65 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/; Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Marchewka oprószana /Alergeny: 7,1/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
843 kcal	białko ogółem 42,34 g, błonnik pokarmowy 13,77 g, cukry 20,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, sól 2,89 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany ogółem 143,48 g, węglowodany przyswajalne 75,94 g
Kolacja	chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; polędwica z indyka 33 g /Alergeny: 1,6,7,9/; serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/; sałata 5,0001 g ; Kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/
463 kcal	białko ogółem 17,69 g, błonnik pokarmowy 1,47 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g, sól 1,91 g, tłuszcz 18,31 g, węglowodany ogółem 58,41 g, węglowodany przyswajalne 51,71 g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 33 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; kefir 375 g 0 g /Alergeny: 1,7/; pomidor 40 g
357 kcal	białko ogółem 14,27 g, cukry 2,38 g, tłuszcz 8,46 g, węglowodany ogółem 57,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, sól 2,21 g, węglowodany przyswajalne 53,29 g, błonnik pokarmowy 1,88 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/; Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Marchewka oprószana /Alergeny: 7,1/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
843 kcal	białko ogółem 42,34 g, błonnik pokarmowy 13,77 g, cukry 20,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, sól 2,89 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany ogółem 143,48 g, węglowodany przyswajalne 75,94 g
Kolacja	chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; polędwica z indyka 33 g /Alergeny: 1,6,7,9/; serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/; sałata 5,0001 g ; Kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/
403 kcal	białko ogółem 17,63 g, błonnik pokarmowy 1,47 g, cukry 2,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,95 g, sól 1,91 g, tłuszcz 11,71 g, węglowodany ogółem 58,35 g, węglowodany przyswajalne 51,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/; chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 33 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/; pomidor 40 g
400 kcal	białko ogółem 20,32 g, cukry 2,18 g, tłuszcz 13,61 g, węglowodany ogółem 51,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,13 g, sól 2,32 g, węglowodany przyswajalne 44,29 g, błonnik pokarmowy 6,88 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/; Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka marchwi i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
797 kcal	białko ogółem 42,18 g, błonnik pokarmowy 13,55 g, cukry 21,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,95 g, sól 1,93 g, tłuszcz 9,22 g, węglowodany ogółem 141,38 g, węglowodany przyswajalne 77,07 g
Podwieczorek	sok z buraka 330 ml /Alergeny: 9/
129 kcal	białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; polędwica z indyka 33 g /Alergeny: 1,6,7,9/; serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/; sałata 5,0001 g ; Kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/
376 kcal	białko ogółem 17,43 g, błonnik pokarmowy 6,47 g, cukry 2,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,98 g, sól 1,87 g, tłuszcz 12,01 g, węglowodany ogółem 51,75 g, węglowodany przyswajalne 42,35 g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 33 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/; pomidor 40 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
487 kcal	białko ogółem 20,58 g, błonnik pokarmowy 1,88 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, sól 2,36 g, tłuszcz 19,91 g, węglowodany ogółem 57,89 g, węglowodany przyswajalne 53,65 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/; Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Marchewka oprószana /Alergeny: 7,1/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
843 kcal	białko ogółem 42,34 g, błonnik pokarmowy 13,77 g, cukry 20,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, sól 2,89 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany ogółem 143,48 g, węglowodany przyswajalne 75,94 g
Kolacja	chleb pszenny 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; polędwica z indyka 33 g /Alergeny: 1,6,7,9/; serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/; sałata 5,0001 g ; Kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/
463 kcal	białko ogółem 17,69 g, błonnik pokarmowy 1,47 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g, sól 1,91 g, tłuszcz 18,31 g, węglowodany ogółem 58,41 g, węglowodany przyswajalne 51,71 g

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

Śniadanie	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; szynka w siatce 33 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; jaja kurze 50 g /Alergeny: 3/; pomidor 40 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
400 kcal	białko ogółem 20,32 g, błonnik pokarmowy 6,88 g, cukry 2,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,13 g, sól 2,32 g, tłuszcz 13,61 g, węglowodany ogółem 51,23 g, węglowodany przyswajalne 44,29 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/; Pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/; Surówka marchwi i jabłka /Alergeny: 7/
797 kcal	białko ogółem 42,18 g, błonnik pokarmowy 13,55 g, cukry 21,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,95 g, sól 1,93 g, tłuszcz 9,22 g, węglowodany ogółem 141,38 g, węglowodany przyswajalne 77,07 g
Podwieczorek	sok z buraka 330 ml /Alergeny: 9/
129 kcal	białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g
Kolacja	chleb graham 100 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; polędwica z indyka 33 g /Alergeny: 1,6,7,9/; serek naturalny 49,9995 g /Alergeny: 7/; sałata 5,0001 g ; Kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/
376 kcal	białko ogółem 17,43 g, błonnik pokarmowy 6,47 g, cukry 2,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,98 g, sól 1,87 g, tłuszcz 12,01 g, węglowodany ogółem 51,75 g, węglowodany przyswajalne 42,35 g