

# JADŁOSPIS NA 2024-11-23 (sobota)

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

### Śniadanie

561 kcal  
białko ogółem 25,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 3,13 g, tłuszcz 24,62 g, węglowodany ogółem 62,82 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g, cukry 3,04 g, błonnik pokarmowy 8,73 g

**Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/**

jaja kurcze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

**szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

szynka w siatce 50 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

### Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

**kiwi kg**

kiwi kg 100 g

### Obiad

821 kcal  
białko ogółem 42,99 g, błonnik pokarmowy 7,82 g, cukry 4,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 1,3 g, tłuszcz 25,38 g, węglowodany ogółem 109,94 g, węglowodany przyswajalne 92,82 g

**Zupa włoska ziołowa z dodatkiem jarzyn 300 ml gotowanie**

**tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

woda wodociągowa 500 ml, marchew 25 g, skrzydełka 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 150 g, zioła prowansalskie 5 g, bulion kostka 1 g

**Kremowe risotto z szynką wieprzową i warzywami 270 g duszenie /Alergeny:**

**1,3,6,9,7/**

ryż 80 g, Szynka św. b/k 120 g, olej rzepakowy 5 ml, pieczarki 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, cebula 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, masło 200 g 10 g, groszek mrożony 10 g, pietruszka nać 1,0002 g

**Surówka z rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny:**

**1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/**

rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g

**kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

**Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

### Kolacja

503 kcal  
białko ogółem 30,58 g, błonnik pokarmowy 9,19 g, cukry 2,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,96 g, sól 2,48 g, tłuszcz 14,24 g, węglowodany ogółem 66,17 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**Papryka czerwona kg**

Papryka czerwona kg 60 g

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica z indyka 50 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

Suma posiłków: 2062 kcal, białko ogółem 103,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,19 g, sól 7,04 g, tłuszcz 67,26 g, węglowodany ogółem 273,51 g, węglowodany przyswajalne 217,03 g, cukry 25,59 g, błonnik pokarmowy 28,77 g,