

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA NORMALNA</i>
<b>06.10.2023</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	752 kcal	Białko : 18,7g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 10,17g Błonnik pokarmowy 3,3 Sód: 971mg	chleb pszenny, masło roś., zupa mleczna kawa z mlekiem jajko
<b>ob.</b>	1, 7, 9	842 kcal	Białko : 29,8g Tłuszcz: 33,5g Węglowodany: 91,7g Cukry proste: 2,2g Kw. tł. nasycone: 11,46g Błonnik pokarmowy 9,6g Sód: 828mg	zupa szpinakowa śledzie w maślanie z koperkiem ziemniaki kompot
<b>kol.</b>	1,7	521kcal	Białko : 18,9 Tłuszcz: 5,5 Węglowodany: 110,4g Cukry proste: 3,3g Kw. tł. nasycone: 1,17 Błonnik pokarmowy 12,9 Sód: 1400 mg	chleb żytni, masło, herbata twaróg sałata
<b>07.10.2023</b>				
<b>śn.</b>	1	841 kcal	Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 119,3 Cukry proste: 39g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, blok drobiowy powidła
<b>ob.</b>	1,7,9	1109 kcal	Białko : 60,2g Tłuszcz: 44,1g Węglowodany: 132,4 Cukry proste: 4,6 Kw. tł. nasycone: 7,29g Błonnik pokarmowy 16,1 Sód: 226mg	zupa koperkowa z ryżem klops smażony w sosie pomidorowym ziemniaki z koperkiem buraczki gotowane
<b>kol.</b>	1	556 kcal	Białko : 18,7g Tłuszcz: 9,6g. Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 3,3g Kw. tł. nasycone: 2,56g Błonnik pokarmowy 12,9g Sód: 1401 mg	chleb żytni, masło roś. herbata, parówka ogórek kiszony

<b>08.10.2023</b>				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>950kcal</i>	<i>Białko : 26,2g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, schab z wędzarni marmolada
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>1167kcal</i>	<i>Białko : 40,3 Tłuszcz: 30,8 Węglowodany: 204,8g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 10,55g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 367mg</i>	z. ogórkowa pieczona wieprzowina w sosie własnym kasza papryka konserwowa
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>602kcal</i>	<i>Białko : 23,5g Tłuszcz: 13g Węglowodany: 109.6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, kiełbasa krakowska pomidor
<b>09.10.2023</b>				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>854kcal</i>	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 36,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., zupa mleczna kawa z mlekiem, połędwica drobiowa
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>1105kcal</i>	<i>Białko : 38,3 Tłuszcz: 36,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 4,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	zupa z marchwi leczo z warzywami i kiełbasą ryż kompot
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>652kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg jabłko

**Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.**

## **ALERGENY:**

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja o produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne)
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

## **SPORZĄDZIŁ:**

Specjalista Dietetyk

mgr inż. Daria Marciniak