

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
<b>18.12.2023</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	686kcal	Białko : 18,2g Tłuszcz: 22,7 Węglowodany: 107,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 6,17g Błonnik pokarmowy 6,3 Sód: 1106mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem zupa mleczna schab z wędzarni
<b>ob.</b>	1, 7, 9	710 kcal	Białko : 26.8g Tłuszcz: 33.9g Węglowodany: 84,7g Cukry proste: 2,6g Kw. tł. nasycone: 11,49g Błonnik pokarmowy 10,1g Sód: 848mg	rosół z kaszką bigos chleb kompot
<b>kol.</b>	1,4	750kcal	Białko : 18,9 Tłuszcz: 22,8g Węglowodany: 127,4g Cukry proste: 3,3g Kw. tł. nasycone: 5,82 mg Błonnik pokarmowy 10,9 Sód: 1204 mg	chleb żytni, masło, herbata wątrobianka jabłko
<b>19.12.2023</b>				
<b>śn.</b>	1	667al	Białko : 18,1mg Tłuszcz: 21,5mg Węglowodany: 116,3 mg Cukry proste: 29g Kw. tł. nasycone: 7,38g Błonnik pokarmowy 2,3g Sód: 1037mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, blok drobiowy dżem
<b>ob.</b>	1, 7,9,	899kcal	Białko : 28,2mg Tłuszcz: 22,1g Węglowodany: 122,4 Cukry proste: 3,6 Kw. tł. nasycone: 6,29g Błonnik pokarmowy 14,3g Sód: 386mg	barszcz ukraiński pieczarki ziemniaki kompot
<b>kol.</b>	1,4	765kcal	Białko : 16,7g Tłuszcz: 17,6g Węglowodany: 125,7g Cukry proste: 5,3g Kw. tł. nasycone: 8,56g Błonnik pokarmowy 13,9g Sód: 1101 mg	chleb żytni, masło roś. herbata, ryba wędzona sałata

<b>20.12.2023</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	650kcal	<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 zupa mleczna szynka konserwowa
<b>ob.</b>	1,7, 9	869kcal	<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. szczawiowa pieczeń ziemniaki brukselka
<b>kol.</b>	1,7	702kcal	<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, ser topiony pomidor
<b>21.12.2023</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	954kcal	<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, schab z wędzarni powidła
<b>ob.</b>	1,3,7,9	808kcal	<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>	rosół z makaronem kurczak gotowany w sosie potrawkowym ryż marchewka gotowana
<b>kol.</b>	1,7	652kcal	<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, kaszanka jabłko

<b>22.12.2023</b>				
<b>śn.</b>	1, 3, 7	750kcal	Białko : 24,2g Tłuszcz: 37,5g Węglowodany: 118,7g Cukry proste: 14,7g Kw. tł. nasycone: 15,87g Błonnik pokarmowy 2,8g Sód: 129mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, zupa mleczna jajko
<b>ob.</b>	1,4,7,9	967kcal	Białko : 15,3g Tłuszcz: 30,8g Węglowodany: 214,8g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 11,55g Błonnik pokarmowy 14,8g Sód: 367mg	krupnik łazanki z kapustą kompot
<b>kol.</b>	1,7	685kcal	Białko : 23,5g Tłuszcz: 13g Węglowodany: 109,6g Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, twaróg sałata
<b>23.12.2023</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	654kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 26,4g Węglowodany: 119,8g Cukry proste: 14,7g Kw. tł. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1112mg	chleb pszenny, masło roślinne, zupa mleczna blok drobiowy marmolada
<b>ob.</b>	1,3,7,9	951kcal	Białko : 28,3g Tłuszcz: 31,4g Węglowodany: 123,6g Cukry proste: 11,2g Kw. tł. nasycone: 4,37g Błonnik pokarmowy 11,7g Sód: 1286mg	zupa z marchwi klops gotowany w sosie koperkowym ziemniaki buraczki
<b>kol.</b>	1,7	602kcal	Białko : 24,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 107,6g Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 11g Sód: 1003g	chleb żytni, masło roślinne. herbata, kiełbasa ostrowska pomidor

<b>24.12.2023</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	614kcal	<i>Białko : 19,5g            Tłuszcz: 26,4g            Węglowodany: 119,8g            Cukry proste: 14,7g            Kw. tł. nasycone: 9,3g            Błonnik pokarmowy 3,3g            Sód: 1112mg</i>	chleb pszenny, masło roś., zupa mleczna twaróg dżem
<b>ob.</b>	1,7, 9	871kcal	<i>Białko : 28,3            Tłuszcz: 31,4            Węglowodany: 123,6            Cukry proste: 11,2            Kw. tł. nasycone: 4,37            Błonnik pokarmowy 11,7            Sód: 1286mg</i>	barszcz z makaronem ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem kompot
<b>kol.</b>	1,7	1388kcal	<i>Białko : 24,,5g            Tłuszcz: 8,2g            Węglowodany: 107,6            Cukry proste: 2,9g            Kw. tł. nasycone: 6,1g            Błonnik pokarmowy 11g            Sód: 1003g</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, zupa rybna karp smażony, kapusta z grzybami, groch z kapustą kompot, pierniki, 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