

## JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

	<i><b>ALERGENY</b></i>	<i><b>WARTOŚĆ KALORYCZNA</b></i>	<i><b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b></i>	<i><b>DIETA WĄTROBOWA</b></i>
<b>15.01.2024</b>				
<b>śn.</b>	1, 7	648 kcal	<i>Białko : 18,7g            Tłuszcz: 38g            Węglowodany: 108,8g            Cukry proste: 28,6g            Kw. tł. nasycone: 10,17g            Błonnik pokarmowy 3,3            Sód: 971mg</i>	chleb pszenny, masło roś. zupa mleczna, kawa z mlekiem szynka delicja
<b>ob.</b>	1, 7, 9	711 kcal	<i>Białko : 29,8g            Tłuszcz: 26,3 g            Węglowodany: 89,7g            Cukry proste: 1,7g            Kw. tł. nasycone: 7,28g            Błonnik pokarmowy 8,2g            Sód: 828mg</i>	zupa z marchwi schab gotowany ziemniaki kisiel
<b>kol.</b>	1,7	448kcal	<i>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</i>	chleb żytni, masło, herbata schab z wędzarni jabłko
<b>16.01.2024</b>				
<b>śn.</b>	1	711 kcal	<i>Białko : 19,6g            Tłuszcz: 32,7g            Węglowodany: 119,3            Cukry proste: 39g            Kw. tł. nasycone: 8,38g            Błonnik pokarmowy 3,3g            Sód: 1137mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka konserwowa miód
<b>ob.</b>		739 kcal	<i>Białko : 60,2g            Tłuszcz: 24,1g            Węglowodany: 132,4            Cukry proste: 4,6            Kw. tł. nasycone: 3,29g            Błonnik pokarmowy 19,2            Sód: 196mg</i>	barszcz z makaronem klops gotowany w sosie warzywnym ziemniaki surówka z selera i jabłka
<b>kol.</b>	1	523 kcal	<i>Białko : 21,2g            Tłuszcz: 7,8g.            Węglowodany: 108,8g            Cukry proste: 2,3g            Kw. tł. nasycone: 0,79g            Błonnik pokarmowy 15,2g            Sód: 981 mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, kiełbasa ostrowska pomidor

17.01.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>750kcal</i>	<i>Białko : 26,2g</i> <i>Tłuszcz: 57.5g</i> <i>Węglowodany: 110.7g</i> <i>Cukry proste: 24,7g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 17,87g</i> <i>Blonnik pokarmowy 3,8g</i> <i>Sód: 129mg</i>	chleb pszenny, masło roś., zupa mleczna kawa z mlekiem, blok drobiowy
<i>ob.</i>	<i>1, 7, 9</i>	<i>918kcal</i>	<i>Białko : 43,6</i> <i>Tłuszcz: 23.2g</i> <i>Węglowodany: 208.3g</i> <i>Cukry proste: 20,1g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 5,7g</i> <i>Blonnik pokarmowy 24,8g</i> <i>Sód: 287mg</i>	zupa ziemniaczana kurczak gotowany ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	<i>1,4</i>	<i>582kcal</i>	<i>Białko : 24,8g</i> <i>Tłuszcz: 11g</i> <i>Węglowodany: 106</i> <i>Cukry proste: 2,9g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 3,1g</i> <i>Blonnik pokarmowy 13,3g</i> <i>Sód: 1202mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, schab z wędzarni sałata
18.01.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>814kcal</i>	<i>Białko : 19,5g</i> <i>Tłuszcz: 27,4.g</i> <i>Węglowodany: 114.8g</i> <i>Cukry proste: 19,7g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 6,3g</i> <i>Blonnik pokarmowy 3,3g</i> <i>Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka delicia marmolada
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>895kcal</i>	<i>Białko : 38,3</i> <i>Tłuszcz: 31,4</i> <i>Węglowodany: 143,6</i> <i>Cukry proste: 11,2</i> <i>Kw. tł. nasycone: 2,37</i> <i>Blonnik pokarmowy 19,7</i> <i>Sód: 1486mg</i>	krupnik risotto z warzywami i mięsem jabłko
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>557kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g</i> <i>Tłuszcz: 8,2g</i> <i>Węglowodany: 137,6</i> <i>Cukry proste: 2,9g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 4,1g</i> <i>Blonnik pokarmowy 17g</i> <i>Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, połędwica drobiowa pomidor

19.01.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 3, 7</i>	<i>856kcal</i>	<i>Białko : 19,5g            Tłuszcz: 27,4g            Węglowodany: 114,8g            Cukry proste: 19,7g            Kw. tł. nasycone: 6,3g            Błonnik pokarmowy 3,3g            Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, zupa mleczna pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	<i>1,4, 7, 9</i>	<i>975kcal</i>	<i>Białko : 38,3            Tłuszcz: 31,4            Węglowodany: 143,6            Cukry proste: 11,2            Kw. tł. nasycone: 2,37            Błonnik pokarmowy 19,7            Sód: 1486mg</i>	zupa pomidorowa z ryżem kopytka marchewka
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>607kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g            Tłuszcz: 8,2g            Węglowodany: 137,6            Cukry proste: 2,9g            Kw. tł. nasycone: 4,1g            Błonnik pokarmowy 17g            Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg sałata
20.01.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>854kcal</i>	<i>Białko : 19,5g            Tłuszcz: 27,4g            Węglowodany: 114,8g            Cukry proste: 19,7g            Kw. tł. nasycone: 6,3g            Błonnik pokarmowy 3,3g            Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka konserwowa dżem
<i>ob.</i>	<i>1,3,7, 9</i>	<i>895kcal</i>	<i>Białko : 38,3            Tłuszcz: 31,4            Węglowodany: 143,6            Cukry proste: 11,2            Kw. tł. nasycone: 2,37            Błonnik pokarmowy 19,7            Sód: 1486mg</i>	zupa koperkowa z makaronem schab gotowany ziemniaki surówka z marchwi i jabłka
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>637kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g            Tłuszcz: 8,2g            Węglowodany: 137,6            Cukry proste: 2,9g            Kw. tł. nasycone: 4,1g            Błonnik pokarmowy 17g            Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, szynka gotowana ogórek zielony

21.01.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>824kcal</i>	<i>Białko : 19,5g</i> <i>Tłuszcz: 27,4g</i> <i>Węglowodany: 114,8g</i> <i>Cukry proste: 19,7g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 6,3g</i> <i>Blonnik pokarmowy 3,3g</i> <i>Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka delicia powidła
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9, 10</i>	<i>895kcal</i>	<i>Białko : 38,3</i> <i>Tłuszcz: 31,4</i> <i>Węglowodany: 143,6</i> <i>Cukry proste: 11,2</i> <i>Kw. tł. nasycone: 2,37</i> <i>Blonnik pokarmowy 19,7</i> <i>Sód: 1486mg</i>	rosół ryżem szynka gotowana ziemniaki puree buraczki
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>607kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g</i> <i>Tłuszcz: 8,2g</i> <i>Węglowodany: 137,6</i> <i>Cukry proste: 2,9g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 4,1g</i> <i>Blonnik pokarmowy 17g</i> <i>Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, kiełbasa ostrowska pomidor

**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