

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
11.03.2024				
śn.	1, 7	648 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 schab z wędzarni
ob.	1, 7, 9	711 kcal	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	z. fasolowa zapiekanka z makaronem i kielbasą kompot
kol.	1,7	448kcal	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 jabłko
12.03.2024				
śn.	1	711 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, szynka gotowana marmolada
ob.	1,7,9	739 kcal	Białko : 60,2g Tłuszcz: 24,1g Węglowodany: 132,4 Cukry proste: 4,6 Kw. tł. nasycone: 3,29g Błonnik pokarmowy 19,2 Sód: 196mg	barszcz z makaronem kotlet sojowy Ziemniaki surówka z kapusty białej
kol.	1	523 kcal	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	chleb żytni, masło roś. herbata, kielbasa krakowska pomidor

13.03.2024				
śn.	1, 7	750kcal	Białko : 26,2g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg	chleb pszenny, masło roślinne, zupa mleczna kawa z mlekiem, kiełbasa ostrowska
ob.	1, 7, 9	918kcal	Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	zupa pomidorowa z ryżem schab pieczony ziemniaki surówka z ogórka kwaszonego
kol.	1,4	582kcal	Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, konserwa rybna sałata
14.03.2024				
śn.	1, 7	814kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka konserwowa dżem
ob.	1,7, 9	895kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	kapuśniak bitka wieprzowa ziemniaki buraczki
kol.	1,7	557kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, pasztet drobiowy ogórek kiszony

15.03.2024				
śn.	1, 3, 7	856kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tl. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, jajko
ob.	1,4, 7, 9	975kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tl. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	krupnik ryba smażona ziemniaki szpinak
kol.	1,7	607kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, ser żółty rzodkiewka
16.03.2024				
śn.	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tl. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka delicyjna powidła
ob.	1,3,7, 9	895kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tl. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	zupa koperkowa z ryżem klops smażony ziemniaki surówka z ogórka kwaszonego
kol.	1,7	637kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, blok drobiowy salata

17.03.2024				
śn.	1, 7	824kcal	<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, kiełbasa ostrowska marmolada
ob.	1,7, 9, 10	895kcal	<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>	z. pomidorowa z makaronem pieczeń kasza buraczki
kol.	1,7	607kcal	<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, ser topiony 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