

JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA WĄTROBOWA</i>
25.03.2024				
śn.	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 schab z wędzarni
ob.	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>	z. ziemniaczana łazanki z serem kompot
kol.	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 twaróg jabłko
26.03.2024				
śn.	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 gotowana marmolada
ob.	1,7,9	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 drobiowy ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
kol.	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, blok drobiowy pomidor

27.03.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>750kcal</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., zupa mleczna kawa z mlekiem, kiełbasa ostrowska
<i>ob.</i>	<i>1, 7, 9</i>	<i>918kcal</i>	<i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 23.2g Węglowodany: 208.3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i>	zupa pomidorowa z ryżem schab gotowany ziemniaki surówka z marchwi i jabłka
<i>kol.</i>	<i>1,4</i>	<i>582kcal</i>	<i>Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, kurczak w galarecie sałata
28.03.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>814kcal</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>1,7, 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 selerowa sztuka mięsa gotowana, sos warzywny ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>557kcal</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, parówka jabłko

29.03.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 3, 7</i>	<i>856kcal</i>	<i>Białko : 19,5g</i> <i>Thuszcz: 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, pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	<i>1,4, 7, 9</i>	<i>975kcal</i>	<i>Białko : 38,3</i> <i>Thuszcz: 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 ryba gotowana ziemniaki szpinak
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>607kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g</i> <i>Thuszcz: 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, twaróg pomidor
30.03.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>854kcal</i>	<i>Białko : 19,5g</i> <i>Thuszcz: 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 delicja miód
<i>ob.</i>	<i>1,3,7, 9</i>	<i>895kcal</i>	<i>Białko : 38,3</i> <i>Thuszcz: 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>	zupa koperkowa z ryżem klops gotowany ziemniaki marchewka
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>637kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g</i> <i>Thuszcz: 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, blok drobiowy sałata

31.03.2024				
<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>Błonnik pokarmowy 3,3g</i> <i>Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, kiełbasa ostrowska marmolada
<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>Błonnik pokarmowy 19,7</i> <i>Sód: 1486mg</i>	z. pomidorowa z makaronem schab gotowany kasza 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>Błonnik pokarmowy 17g</i> <i>Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, pasztet drobiowy 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