

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
<b>15.04.2024</b>				
<i>śn.</i>	1	841 kcal	<i>Białko : 19,6g</i> <i>Tłuszcz: 32,7g</i> <i>Węglowodany: 102,3,3</i> <i>Cukry proste: 4,9g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 8,38g</i> <i>Blonnik pokarmowy 3,3g</i> <i>Sód: 1137mg</i>	chleb pszenney, masło roś., kawa z mlekiem, z. mleczna szynka delicja
<i>ob.</i>	1,7,9	879 kcal	<i>Białko : 60,2g</i> <i>Tłuszcz: 24,1g</i> <i>Węglowodany: 132,4</i> <i>Cukry proste: 4,6</i> <i>Kw. tł. nasycone:3,29g</i> <i>Blonnik pokarmowy 19,2</i> <i>Sód: 196mg</i>	z. z marchwi bigos kompot chleb
<i>kol.</i>	1	423 kcal	<i>Białko : 21,2g</i> <i>Tłuszcz: 7,8g</i> <i>Węglowodany: 108.8g</i> <i>Cukry proste: 2,3g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 0,79g</i> <i>Blonnik pokarmowy 15,2g</i> <i>Sód: 981 mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, schab z wędzarni jabłko
<b>16.04.2024</b>				
<i>śn.</i>	1, 7	950kcal	<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 pszenney, masło roś., kawa z mlekiem szynka konserwowa powidła
<i>ob.</i>	1,6,7, 9	1020kcal	<i>Białko : 43,6</i> <i>Tłuszcz: 23.2g</i> <i>Węglowodany: 208.3g</i> <i>Cukry proste: 2,31g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 5,7g</i> <i>Blonnik pokarmowy24,8g</i> <i>Sód: 287mg</i>	barszcz ukraiński twarożek ze szczypiorkiem ziemniaki kompot
<i>kol.</i>	1,7	582kcal	<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, kiełbasa zw. drobiowa pomidor

**17.04.2024**

<b>śn.</b>	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, z. mleczna blok drobiowy
<b>ob.</b>	1,7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	z. szczawiowa pieczeń ziemniaki surówka z kapusty modrej
<b>kol.</b>	1	597kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roś. herbata, pasztet popularny sałata

**18.04.2024**

<b>śn.</b>	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka delicja marmolada
<b>ob.</b>	1,7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	zupa ogórkowa sos spaghetti makaron kompot
<b>kol.</b>	1	597kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roś. herbata, połędwica drobiowa jabłko

**19.04.2024**

<b>śn.</b>	1, 3, 7	950kcal	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, kawa z mlekiem z. mleczna, jajko
<b>ob.</b>	1,4, 7, 9	1020kcal	Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 2,31g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	z. pomidorowa z ryżem kopytka kapusta kwaszona
<b>kol.</b>	1,7	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, ser żółty rzodkiewka

**20.04.2024**

<b>śn.</b>	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka konserwowa dżem
<b>ob.</b>	1,3, 7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	z. koperkowa z makaronem bitka wieprzowa ziemniaki papryka konserwowa
<b>kol.</b>	1	597kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, konserwa rybna pomidor

<b>21.04.2024</b>				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>854kcal</i>	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka delicyjna powidła
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>1035kcal</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>	rosół z ryżem pieczeń ziemniaki puree ogórek konserwowy
<i>kol.</i>	<i>1</i>	<i>597kcal</i>	<i>Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roślinne, herbata, kielbasa biała pomidor

#### **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