

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

| | <i>ALERGENY</i> | <i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i> | <i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i> | <i>DIETA PODSTAWOWA</i> |
|-------------------|-----------------|-------------------------------|---|--|
| 29.04.2024 | | | | |
| <i>śn.</i> | <i>1</i> | <i>841 kcal</i> | <i>Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 102,3,3 Cukry proste: 4,9g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg</i> | <i>chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, z mleczną schab z wędzarni</i> |
| <i>ob.</i> | <i>1,7,9</i> | <i>879 kcal</i> | <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> | <i>z. fasolowa zapiekanka makaronowa z kielbasą kompot</i> |
| <i>kol.</i> | <i>1</i> | <i>423 kcal</i> | <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> | <i>chleb żytni, masło roślinne. herbata, ser topiony rzodkiewka</i> |
| 30.04.2024 | | | | |
| <i>śn.</i> | <i>1, 7</i> | <i>950kcal</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> | <i>chleb pszenny, masło roślinne., kawa z mlekiem szynka gotowana dżem</i> |
| <i>ob.</i> | <i>1,6,7, 9</i> | <i>1020kcal</i> | <i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 2,31g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i> | <i>z. selerowa pieczeń ziemniaki surówki z kapusty białej</i> |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</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> | <i>chleb żytni, masło roślinne. herbata, kielbasa krakowska pomidor</i> |

01.05. 2024

| | | | | |
|-------------|--------|----------|--|---|
| śn. | 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, z mleczną szynką gotowaną |
| ob. | 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. pomidorowa z ryżem pieczeń ziemniaki marchewka z groszkiem |
| kol. | 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, parówka cienka rzodkiewka |

02.05.2024

| | | | | |
|-------------|--------|----------|--|--|
| śn. | 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, kiełbasa ostrowska dżem |
| ob. | 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 | krupnik ryż na mleku z musem jabłkowym kompot |
| kol. | 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, schab z wędzarni ogórek zielony |

| 03.05.2024 | | | | |
|-------------------|-----------|----------|--|--|
| śn. | 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 pszenney, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna , jajko |
| ob. | 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 | zupa selerowa klops gotowany ziemniaki, sos koperkowy buraki |
| kol. | 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 roś. herbata, ser żółty sałata |
| 04.05.2024 | | | | |
| śn. | 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 pszenney, masło roś., kawa z mlekiem, szynka konserwowa powidła |
| ob. | 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 | rosół z ryżem pieczeń ziemniaki papryka konserwowa |
| kol. | 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, parówka jabłko |

| 05.05.2024 | | | | |
|-------------------|--------|----------|--|--|
| śn. | 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, schab z wędzarni mamrolada |
| ob. | 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. ogórkowa karkówka pieczona kasza ogórek konserwowy |
| kol. | 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, kiełbasa krakowska 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