

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
15.07.2024				
śn.	1, 3, 7	752 kcal	Białko : 22,8g Tłuszcz: 39,2g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 10,89g Błonnik pokarmowy 3,3 Sód: 971mg	bułka, masło roślinne, kawa z mlekiem zupa mleczna szynka delicia
ob.	1, 7, 9	728 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. z marchwi bigos chleb kompot
kol.	1,7	521kcal	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 , masło, herbata połudwica Drobiowa jabłko
16.07.2024				
śn.	1,4	841 kcal	Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 119,3 Cukry proste: 39g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg	bułka, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka konserwowa powidła
ob.	1,7,9	879 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 ukraiński twarożek ze szczypiorkiem ziemniaki z masłem kompot
kol.	1,7	423 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 , masło roślinne. herbata, kiełbasa z drobiem pomidor

17.07.2024

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>750kcal</i>	<i>Białko : 32,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	<i>bułka, masło roślinne, zupa mleczna kawa z mlekiem, blok drobiowy</i>
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>920kcal</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>	<i>rosół z ryżem pieczeń ziemniaki surówka 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, pasztet drobiowy sałata</i>

18.07.2024

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>854kcal</i>	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4 g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	<i>bułka, masło roślinne., kawa z mlekiem, szynka delicja marmolada</i>
<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>	<i>z. owocowa z mak. risotto z mięsem i warzywami jabłko</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>597kcal</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>	<i>chleb żytni, masło roślinne. herbata, połędwica drobiowa ogórek kiszony</i>

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

19.07.2024

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>750kcal</i>	<i>Białko : 32,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	<i>bułka, masło roślinne, zupa mleczna kawa z mlekiem, jajko</i>
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>920kcal</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>	<i>z. pomidorowa z ryżem jajko sadzone ziemniaki mizeria</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, ser żółte rzodkiewka</i>

20.07.2024

<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>	<i>bułka, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka konserwowa dżem</i>
<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>	<i>z. koperkowa z makaronem bitki ziemniaki papryka konserwowa</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>597kcal</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>	<i>chleb żytni, masło roślinne. herbata, szynka gotowana ogórek zielony</i>

21.07.2024

<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>	<i>bułka, masło roś., kawa z mlekiem, szynka delicja pomidor</i>
<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>	<i>z. z marchwi pieczeń kasza ogórek konserwowy</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>597kcal</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>	<i>chleb żytni, masło roś. herbata, kiełb krakowska pomidor</i>

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