

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
21.10.2024					
<i>śn.</i>	1, 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	-	bułki, masło, z. mleczna kawa z mlekiem pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	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	gotowanie	z. koperkowa z makaronem ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem kompot
<i>z kol.</i>	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	-	bułki, masło, herbata twaróg pomidor
22.10.2024					
<i>śn.</i>	1,7	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	-	bułki, masło, kawa z mlekiem, schab z wędzarni powidła
<i>ob.</i>	1,3,7	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	gotowanie pieczenie	zupa pieczarkowa pieczeń ziemniaki surówka z ogórka kwaszonego
<i>kol.</i>	1	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	-	bułki, masło, herbata, wątrobianka rzodkiewka

23.10.2024					
<i>śn.</i>	1, 7	750kcal	<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>	-	bułki, masło , zupa mleczna kawa z mlekiem, blok drobiowy
<i>ob.</i>	1,7, 9	920kcal	<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>	gotowanie	żurek sos spaghetti makaron kompot
<i>kol.</i>	1,4	582kcal	<i>Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	-	bułki, masło, herbata, konserwa rybna pomidor
24.10.2024					
<i>śn.</i>	1, 7	854kcal	<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>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem, kiełbasa ostrowska marmolada
<i>ob.</i>	1,7, 9	1035kcal	<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>	pieczenie , na surowo	rosół z makaronem kurczak pieczony ziemniaki surówka z kapusty modrej
<i>kol.</i>	1	597kcal	<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>	-	bułki, masło, herbata, połędwica drobiowa jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

25.10.2024					
<i>śn.</i>	1,3, 7	750kcal	<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>	-	bułka, masło, zupa mleczna kawa z mlekiem jajko
<i>ob.</i>	1,4,7, 9	920kcal	<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>smażenie na surowo</i>	z. szpinakowa ryba smażona ziemniaki surówka z kapusty kiszanej
<i>kol.</i>	1,7	582kcal	<i>Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	-	bułki, masło, herbata, ser żółty ogórek zielony
26.10.2024					
<i>śn.</i>	1, 7	854kcal	<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>	-	bułka masło, kawa z mlekiem szynka konserwowa dżem
<i>ob.</i>	1,7, 9	1035kcal	<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>smażenie</i>	z. ziemniaczana bitka ziemniaki papryka konserwowa
<i>kol.</i>	1	597kcal	<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>	-	bułki, masło, herbata, kielbasa krakowska sałata

27.10.2024

<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>-</i>	<i>Bułki, masło kawa z mlekiem, szynka delicja powidła</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>pieczenie gotowanie</i>	<i>rosół z ryżem pieczeń kasza buraczki</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>-</i>	<i>bułki, masło, herbata, szynka gotowana 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