

JADŁOSPIS DEKADOWY 05.11.2023

1 dzień niedziela

ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA   |     | DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |     |  | DIETA LATWOSTRAWNA I DIETA PAKOWATA |  |     | DIETA WĄTROBOWA- DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU           |     |         | ALERGENY |
|--|-----|---|-----|--|-------------------------------------|--|-----|--|-----|---------|----------|
| Ilość g/ml   |     | Ilość g/ml  |     |  | Ilość g/ml                          |  |     | Ilość g/ml   |     |         |          |
| Płatki jęczmienne  | 30  | Płatki jęczmienne   | 0   | Płatki jęczmienne  | 30                                  | Płatki jęczmienne  | 30  | Płatki jęczmienne  | 30  | 1       |          |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu  | 150 | Mleko spożywcze 2% tłuszczu   | 0   | Mleko spożywcze 2% tłuszczu  | 150                                 | Mleko spożywcze 2% tłuszczu  | 150 | Mleko spożywcze 2% tłuszczu  | 150 | 2       |          |
| Chleb pszenny  | 80  | Chleb pszenny   | 0   | Chleb pszenny  | 130                                 | Chleb pszenny  | 130 | Chleb pszenny  | 130 | 1       |          |
| Chleb żytni razowy   | 50  | Chleb żytni razowy  | 130 | Chleb żytni razowy   | 0                                   | Chleb żytni razowy   | 0   | Chleb żytni razowy   | 0   | 1       |          |
| Masło extra  | 10  | Masło extra   | 10  | Masło extra  | 10                                  | Masło extra  | 10  | Masło extra  | 0   | 2       |          |
| Baton z kurczaka   | 40  | Baton z kurczaka  | 40  | Baton z kurczaka   | 40                                  | Baton z kurczaka   | 40  | Baton z kurczaka   | 50  | 2,3     |          |
| Serek śmietanowy   | 30  | Serek śmietanowy  | 30  | Serek śmietanowy   | 30                                  | Serek śmietanowy   | 30  | Serek śmietanowy   | 30  | 2, 7    |          |
| Pomidor  | 40  | Pomidor   | 40  | Pomidor  | 40                                  | Pomidor  | 40  | Pomidor  | 10  |         |          |
| Herbata, napar bez cukru   | 250 | Herbata, napar bez cukru  | 250 | Herbata, napar bez cukru   | 250                                 | Herbata, napar bez cukru   | 250 | Herbata, napar bez cukru   | 250 |         |          |
| Cytryna  | 5   | Cytryna   | 5   | Cytryna  | 0                                   | Cytryna  | 0   | Cytryna  | 0   |         |          |
| <b>II ŚNIADANIE</b>  |     | <b>II ŚNIADANIE</b>   |     |  | <b>II ŚNIADANIE</b>                 |  |     | <b>II ŚNIADANIE</b>  |     |         |          |
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste  | 30  | Płatki orkiszowe pełnoziarniste   | 30  | Płatki orkiszowe pełnoziarniste  | 30                                  | Płatki orkiszowe pełnoziarniste  | 30  | Płatki orkiszowe pełnoziarniste  | 30  |         |          |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu   | 150 | Jogurt naturalny 2% tłuszczu  | 150 | Jogurt naturalny 2% tłuszczu   | 150                                 | Jogurt naturalny 2% tłuszczu   | 150 | Jogurt naturalny 2% tłuszczu   | 150 |         |          |
| <b>OBIAD</b>   |     | <b>OBIAD</b>  |     |  | <b>OBIAD</b>                        |  |     | <b>OBIAD</b>   |     |         |          |
| Rosół drobiowy z makaronem   | 300 | Rosół drobiowy z makaronem  | 300 | Rosół drobiowy z makaronem   | 300                                 | Rosół drobiowy z makaronem   | 300 | Rosół drobiowy z makaronem   | 300 |         |          |
| Kotlet schabowy bez panierki   | 80  | Kotlet schabowy bez panierki  | 80  | Kotlet schabowy bez panierki   | 80                                  | Kotlet schabowy bez panierki   | 80  | Kotlet schabowy bez panierki   | 80  |         |          |
| Ziemniaki późne  | 250 | Ziemniaki późne   | 250 | Ziemniaki późne  | 250                                 | Ziemniaki późne  | 250 | Ziemniaki późne  | 250 |         |          |
| Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, pomidora i z ziarnem słonecznika | 200 | Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, pomidora i z ziarnem słonecznika  | 200 | Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, pomidora i z ziarnem słonecznika | 200                                 | Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, pomidora i z ziarnem słonecznika | 200 | Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, pomidora i z ziarnem słonecznika | 200 |         |          |
| Kompot wieloowocowy bez cukru  | 300 | Kompot wieloowocowy bez cukru   | 300 | Kompot wieloowocowy bez cukru  | 300                                 | Kompot wieloowocowy bez cukru  | 300 | Kompot wieloowocowy bez cukru  | 300 |         |          |
| <b>KOLACJA</b>   |     | <b>KOLACJA</b>  |     |  | <b>KOLACJA</b>                      |  |     | <b>KOLACJA</b>   |     |         |          |
| Chleb pszenny  | 80  | Chleb pszenny   | 0   | Chleb pszenny  | 100                                 | Chleb pszenny  | 100 | Chleb pszenny  | 100 | 1       |          |
| Chleb żytni razowy   | 50  | Chleb żytni razowy  | 100 | Chleb żytni razowy   | 0                                   | Chleb żytni razowy   | 0   | Chleb żytni razowy   | 0   | 1       |          |
| Masło extra  | 10  | Masło extra   | 10  | Masło extra  | 10                                  | Masło extra  | 10  | Masło extra  | 0   | 2       |          |
| Salatka jarzynowa  | 60  | Salatka jarzynowa   | 60  | Salatka jarzynowa  | 60                                  | Salatka jarzynowa  | 60  | Salatka jarzynowa  | 0   | 2, 7    |          |
| Szynka kanapkowa   | 30  | Szynka kanapkowa  | 30  | Szynka kanapkowa   | 30                                  | Szynka kanapkowa   | 30  | Szynka kanapkowa   | 40  | 2, 6, 7 |          |
| Pomidor  | 40  | Pomidor   | 40  | Pomidor  | 40                                  | Pomidor  | 40  | Pomidor  | 40  |         |          |
| Herbata, napar bez cukru   | 250 | Herbata, napar bez cukru  | 250 | Herbata, napar bez cukru   | 250                                 | Herbata, napar bez cukru   | 250 | Herbata, napar bez cukru   | 250 |         |          |
| Cytryna  | 5   | Cytryna   | 5   | Cytryna  | 0                                   | Cytryna  | 0   | Cytryna  | 0   |         |          |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW |          |        |          |          |                 |          |        |          |          |                 |          |        |          |          |                 |                     |          |        |          |          |               |
|-----------------------------|----------|--------|----------|----------|-----------------|----------|--------|----------|----------|-----------------|----------|--------|----------|----------|-----------------|---------------------|----------|--------|----------|----------|---------------|
|                             | Ś        | II     | O        | K        | RAZEM           | Ś        | II     | O        | K        | RAZEM           | Ś        | II     | O        | K        | RAZEM           | Ś                   | II       | O      | K        | RAZEM    |               |
| <b>Energia kJ</b>           | 3 001,20 | 837,60 | 2 676,10 | 2 256,90 | <b>8 771,80</b> | 2 139,90 | 837,60 | 1 520,50 | 1 889,00 | <b>6 387,00</b> | 3 048,60 | 837,60 | 2 676,10 | 1 991,40 | <b>8 553,70</b> | <b>Energia kJ</b>   | 2 801,40 | 837,60 | 2 676,10 | 1 244,80 | <b>7559,9</b> |
| <b>Energia kcal</b>         | 715,10   | 198,60 | 780,10   | 537,80   | <b>2 231,60</b> | 511,30   | 198,60 | 780,10   | 450,10   | <b>1 940,10</b> | 726,30   | 198,60 | 780,10   | 474,30   | <b>2 179,30</b> | <b>Energia kcal</b> | 667,20   | 198,60 | 780,10   | 295,80   | <b>1941,7</b> |
| <b>Tłuszcz</b>              | 25,94    | 3,99   | 16,65    | 16,80    | <b>63,37</b>    | 22,10    | 3,99   | 16,65    | 16,53    | <b>59,26</b>    | 14,04    | 3,99   | 24,51    | 16,21    | <b>58,75</b>    | <b>Tłuszcz</b>      | 18,28    | 3,99   | 16,65    | 3,24     | <b>42,16</b>  |
| <b>Kw. nasycone</b>         | 14,27    | 2,03   | 2,75     | 7,33     | <b>26,37</b>    | 12,28    | 2,03   | 2,75     | 7,30     | <b>24,34</b>    | 3,12     | 2,03   | 5,85     | 7,25     | <b>18,24</b>    | <b>Kw. nasycone</b> | 9,04     | 2,03   | 2,75     | 0,87     | <b>14,67</b>  |
| <b>Węglowodany</b>          | 103,36   | 28,50  | 111,99   | 79,50    | <b>323,34</b>   | 68,59    | 28,50  | 111,99   | 60,45    | <b>269,52</b>   | 88,75    | 28,50  | 111,99   | 64,47    | <b>293,71</b>   | <b>Węglowodany</b>  | 105,07   | 28,50  | 111,99   | 58,00    | <b>303,56</b> |
| <b>Cukry</b>                | 18,25    | 10,14  | 19,77    | 9,03     | <b>57,18</b>    | 15,32    | 10,14  | 19,77    | 13,53    | <b>58,75</b>    | 13,07    | 10,14  | 19,77    | 3,55     | <b>46,53</b>    | <b>Cukry</b>        | 12,09    | 10,14  | 19,77    | 2,48     | <b>44,48</b>  |
| <b>Białko</b>               | 25,20    | 10,35  | 39,01    | 14,96    | <b>89,52</b>    | 16,20    | 10,35  | 39,01    | 12,32    | <b>77,88</b>    | 26,12    | 10,35  | 39,01    | 13,48    | <b>88,96</b>    | <b>Białko</b>       | 27,61    | 10,35  | 39,01    | 13,09    | <b>90,06</b>  |
| <b>Sól</b>                  | 3,17     | 0,24   | 0,64     | 2,38     | <b>6,44</b>     | 2,32     | 0,24   | 0,64     | 1,92     | <b>5,12</b>     | 3,30     | 0,24   | 0,64     | 2,17     | <b>6,35</b>     | <b>Sól</b>          | 3,52     | 0,24   | 0,64     | 2,32     | <b>6,73</b>   |
| <b>Blonnik</b>              | 9,53     | 3,60   | 16,40    | 8,63     | <b>38,16</b>    | 7,77     | 3,60   | 16,40    | 7,98     | <b>35,75</b>    | 9,21     | 3,60   | 16,40    | 1,98     | <b>31,19</b>    | <b>Blonnik</b>      | 8,73     | 3,60   | 16,40    | 4,98     | <b>33,71</b>  |

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. mleko 3. jaja 4. ryby 5. soja 6. seler 7.gorczyca 8. nasiona sezamu 9. skorupiaki 10. orzechy 11. dwutlenek siarki 12. łubiny 13. orzeszki ziemne 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej      Podpis osoby sporządzającej