

JADŁOSPIS DEKADOWY 06.11.2023

2 dzień poniedziałek

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA		DIETA CUKRZYCOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAKOWATA					DIETA WĄTROBOWA - DIETA ŁATWOSTRAWNA 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				1		
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150					Mleko spożywcze 2% tłuszczu	0					Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150					Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150				2		
Chleb pszenny	80					Chleb pszenny	0					Chleb pszenny	100					Chleb pszenny	100				1		
Chleb żytni razowy	50					Chleb żytni razowy	100					Chleb żytni razowy	0					Chleb żytni razowy	0				1		
Masło extra	10					Masło extra	10					Masło extra	10					Masło extra	0				2		
Jajecznicza na parze	80					Jajecznicza na parze	80					Jajecznicza na parze	80					Jajecznicza na parze	60				2,3		
Kiełbasa żywiecka	30					Kiełbasa żywiecka	30					Kiełbasa żywiecka	30					Kiełbasa żywiecka	50				2, 7		
Pomidor	40					Pomidor	40					Pomidor	40					Pomidor	10				2, 7		
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						
Salata	5					Salata	5					Salata	5					Salata	5						
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE					II ŚNIADANIE					II ŚNIADANIE													
Surówka marchewka z jabłkiem	150					Surówka marchewka z jabłkiem	150					Surówka marchewka z jabłkiem	150					Surówka marchewka z jabłkiem	150						
Kefir 2% tłuszczu	0					Kefir 2% tłuszczu	0					Kefir 2% tłuszczu	200					Kefir 2% tłuszczu	200						
OBIAD		OBIAD					OBIAD					OBIAD													
Zupa brokułowa	300					Zupa brokułowa	300					Zupa brokułowa	300					Zupa brokułowa	300				2		
Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami	150					Sos pomidorowy z mięsem wieprzow	150					Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym	150					Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warz	150				1,2, 3		
Makaron gotowany	0					Makaron gotowany	0					Makaron gotowany	200					Makaron gotowany	200						
Makaron gotowany pełnoziarnisty	150					Makaron gotowany pełnoziarnisty	150					Makaron gotowany pełnoziarnisty	0					Makaron gotowany pełnoziarnisty	0						
Ogórek kwaszony	100					Ogórek kwaszony	100					Ogórek kwaszony	100					Ogórek kwaszony	100						
Kompot z jabłek bez cukru	300					Kompot z jabłek bez cukru	300					Kompot z jabłek bez cukru	300					Kompot z jabłek bez cukru	300						
KOLACJA		KOLACJA					KOLACJA					KOLACJA													
Chleb pszenny	80					Chleb pszenny	0					Chleb pszenny	100					Chleb pszenny	100				1		
Chleb żytni razowy	50					Chleb żytni razowy	100					Chleb żytni razowy	0					Chleb żytni razowy	0				1		
Masło extra	10					Masło extra	10					Masło extra	10					Masło extra	0				2		
Pasta z ciecierzycy z warzywami	30					Pasta z ciecierzycy z warzywami	30					Pasta z ciecierzycy z warzywami	0					Pasta z ciecierzycy z warzywami	0				2, 7		
Półdewca drobiowa	40					Półdewca drobiowa	40					Półdewca drobiowa	60					Półdewca drobiowa	60				2, 6, 7		
Papryka czerwona	40					Papryka czerwona	40					Papryka czerwona	0					Papryka czerwona	0						
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						
Pomidor	0					Pomidor	0					Pomidor	40					Pomidor	40						
WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW		WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW					WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW					WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW													
	<i>Ś</i>	<i>II</i>	<i>O</i>	<i>K</i>	<i>RAZEM</i>		<i>Ś</i>	<i>II</i>	<i>O</i>	<i>K</i>	<i>RAZEM</i>		<i>Ś</i>	<i>II</i>	<i>O</i>	<i>K</i>	<i>RAZEM</i>		<i>Ś</i>	<i>II</i>	<i>O</i>	<i>K</i>	<i>RAZEM</i>		
Energia kJ	3 185,25	316,50	3 984,00	2 110,00	9 595,75		2 044,05	316,50	1 240,60	1 742,10	5 343,25		2 919,75	740,50	2 723,00	1 597,20	7 980,45		Energia kJ	2 776,35	740,50	2 723,00	1 289,60	7529,45	
Energia kcal	759,40	70,50	1 100,00	503,60	2 433,50		488,70	70,50	1 100,00	415,90	2 075,10		695,90	172,50	804,00	380,10	2 052,50		Energia kcal	661,60	172,50	804,00	306,60	1944,7	
Tłuszcz	29,18	0,30	28,27	17,06	74,80		24,83	0,30	28,27	16,79	70,18		14,58	4,30	56,64	11,11	86,63		Tłuszcz	23,86	4,30	26,37	2,86	57,39	
Kw. nasycone	12,64	0,06	9,81	6,51	29,02		10,58	0,06	9,81	6,47	26,92		3,24	2,44	21,00	6,10	32,78		Kw. nasycone	8,36	2,44	9,36	0,63	20,79	
Węglowodany	102,81	10,88	161,86	76,92	352,46		52,59	10,88	161,86	57,87	283,19		71,41	20,28	114,96	58,59	265,23		Węglowodany	87,62	20,28	114,96	58,52	281,37	
Cukry	17,63	0,98	18,85	9,15	46,60		11,52	0,98	18,85	13,65	44,99		12,47	10,38	14,10	2,47	39,42		Cukry	11,07	10,38	14,10	2,40	37,94	
Białko	30,39	1,11	45,40	10,94	87,84		19,71	1,11	45,40	8,30	74,52		29,69	7,91	29,50	7,96	75,06		Białko	31,19	7,91	29,50	7,89	76,49	
Sól	3,01	0,00	4,73	1,87	9,60		1,89	0,00	4,73	1,40	8,02		2,88	0,19	4,73	1,23	9,03		Sól	3,32	0,19	4,73	1,23	9,47	
Blonnik	9,60	3,68	27,35	9,40	50,03		6,07	3,68	27,35	8,75	45,85		8,34	3,68	14,25	0,48	26,75		Blonnik	7,45	3,68	14,25	4,98	30,36	

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