

JADŁOSPIS DEKADOWY 07.11.2023

3 dzień wtorek

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												
Płatki ryżowe	30			Płatki ryżowe	0			Płatki ryżowe	30			Płatki ryżowe	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	130			Chleb pszenny	130			1							
Chleb żytni razowy	50			Chleb żytni razowy	130			Chleb żytni razowy	0			Chleb żytni razowy	0			1							
Masło extra	10			Masło extra	10			Masło extra	10			Masło extra	0			2							
Ser twarogowy chudy	40			Ser twarogowy chudy	40			Ser twarogowy chudy	40			Ser twarogowy chudy	50			2,3							
Pasztet z kurczaka pieczony	30			Pasztet z kurczaka pieczony	30			Pasztet z kurczaka pieczony	30			Pasztet z kurczaka pieczony	30			2, 7							
Surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego, marchwi z jogurtem naturalnym	100			Surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego, marchwi z jogurtem naturalnym	100			Surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego, marchwi z jogurtem naturalnym	100			Surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego, marchwi z jogurtem naturalnym	100										
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										
<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>II ŚNIADANIE</b>				<b>II ŚNIADANIE</b>					<b>II ŚNIADANIE</b>												
Nektarynka	60			Nektarynka	60			Nektarynka	60			Nektarynka	60										
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>												
Zupa ziemniaczana	300			Zupa ziemniaczana	300			Zupa ziemniaczana	300			Zupa ziemniaczana	300										
Pieczeń rzymska	80			Pieczeń rzymska	80			Pieczeń rzymska	80			Pieczeń rzymska	80										
Ziemniaki późne	250			Ziemniaki późne	250			Ziemniaki późne	250			Ziemniaki późne	250										
Buraki czerwone gotowane	150			Buraki czerwone gotowane	150			Buraki czerwone gotowane	150			Buraki czerwone gotowane	150										
Kompot wieloowocowy bez cukru	300			Kompot wieloowocowy bez cukru	200			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			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							
Makaron z serem	80			Makaron z serem	0			Makaron z serem	80			Makaron z serem	80			2, 7							
Kiełbasa szynkowa	60			Kiełbasa szynkowa	60			Kiełbasa szynkowa	60			Kiełbasa szynkowa	60			2, 6, 7							
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										
Cytryna	5			Cytryna	5			Cytryna	0			Cytryna	0										
Serek twarogowy ziarnisty	0			Serek twarogowy ziarnisty	150			Serek twarogowy ziarnisty	0			Serek twarogowy ziarnisty	0										
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW</b>																							
	<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>						
<b>Energia kJ</b>	2 823,90	501,30	2 343,10	2 369,50	<b>8 037,80</b>		1 962,60	501,30	1 520,50	2 168,00	<b>6 152,40</b>		2 871,30	501,30	2 343,10	2 104,00	<b>7 819,70</b>	<b>Energia kJ</b>	2 605,20	501,30	2 343,10	1 796,40	<b>7246</b>
<b>Energia kcal</b>	681,20	119,40	698,40	564,00	<b>2 063,00</b>		469,00	119,40	651,40	515,80	<b>1 755,60</b>		692,40	119,40	698,40	500,50	<b>2 010,70</b>	<b>Energia kcal</b>	628,80	119,40	698,40	427,00	<b>1873,6</b>
<b>Tłuszcz</b>	18,10	3,12	13,27	16,88	<b>51,37</b>		14,97	3,12	13,17	18,90	<b>50,15</b>		4,91	3,12	42,78	16,29	<b>67,10</b>	<b>Tłuszcz</b>	9,74	3,12	13,27	8,04	<b>34,17</b>
<b>Kw. nasycone</b>	9,22	1,79	4,95	9,08	<b>25,04</b>		7,23	1,79	4,94	10,43	<b>24,39</b>		3,12	1,79	13,17	9,00	<b>27,08</b>	<b>Kw. nasycone</b>	3,76	1,79	4,95	3,53	<b>14,02</b>
<b>Węglowodany</b>	107,90	16,38	119,01	88,46	<b>331,74</b>		71,15	16,38	110,01	60,36	<b>257,89</b>		96,87	16,38	119,01	73,43	<b>305,69</b>	<b>Węglowodany</b>	109,95	16,38	119,01	73,36	<b>318,70</b>
<b>Cukry</b>	24,59	15,66	22,15	8,49	<b>70,88</b>		15,72	15,66	18,65	17,22	<b>67,24</b>		19,41	15,66	22,15	3,01	<b>60,23</b>	<b>Cukry</b>	14,09	15,66	22,15	2,94	<b>54,84</b>
<b>Białko</b>	27,70	6,99	30,67	21,80	<b>87,16</b>		19,63	6,99	28,07	32,57	<b>87,26</b>		29,96	6,99	30,67	20,32	<b>87,94</b>	<b>Białko</b>	30,42	6,99	30,67	20,25	<b>88,33</b>
<b>Sól</b>	2,41	0,24	0,79	2,66	<b>6,09</b>		1,63	0,24	0,79	3,60	<b>6,26</b>		2,57	0,24	0,79	2,44	<b>6,03</b>	<b>Sól</b>	2,60	0,24	0,79	2,44	<b>6,07</b>
<b>Blonnik</b>	6,98	0,72	19,18	7,61	<b>34,49</b>		7,89	0,72	16,58	6,48	<b>31,67</b>		7,48	0,72	19,18	0,96	<b>28,34</b>	<b>Blonnik</b>	6,18	0,72	19,18	5,46	<b>31,54</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