

JADŁOSPIS DEKADOWY 08.11.2023

4 dzień środa

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				DIETA LATWOSTRAWNA I DIETA PĄPKOWATA					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				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						
Serek typu "Fromage" naturalny	30				Serek typu "Fromage" naturalny	30				Serek typu "Fromage" naturalny	0				Serek typu "Fromage" naturalny	0				2,3						
Schab pieczony	40				Schab pieczony	40				Schab pieczony	60				Schab pieczony	60				2, 7						
Salata lodowa z sosem winegre	100				Salata lodowa z sosem winegre	100				Salata lodowa z sosem winegre	100				Salata lodowa z sosem winegre	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										
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE				II ŚNIADANIE					II ŚNIADANIE															
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										
OBIAD		OBIAD				OBIAD					OBIAD															
Zupa koperkowa	300				Zupa koperkowa	300				Zupa koperkowa	300				Zupa koperkowa	300										
Filet z piersi kurczaka	100				Filet z piersi kurczaka	100				Filet z piersi kurczaka	100				Filet z piersi kurczaka	100				1,2, 3						
Ziemniaki późne	250				Ziemniaki późne	250				Ziemniaki późne	250				Ziemniaki późne	220										
Marchewka z groszkiem II	100				Marchewka z groszkiem II	100				Marchewka z groszkiem II	100				Marchewka z groszkiem II	100										
Sos jarzynowy	50				Sos jarzynowy	50				Sos jarzynowy	0				Sos jarzynowy	0										
Woda niegazowana	300				Woda niegazowana	300				Woda niegazowana	300				Woda niegazowana	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						
Ryż zapiekany z jabłkami bez cukru z cynamonem	100				Ryż zapiekany z jabłkami bez cukru z cynamonem	100				Ryż zapiekany z jabłkami bez cukru z cynamonem	100				Ryż zapiekany z jabłkami bez cukru z cynamonem	120				2, 7						
Baton z kurczaka	40				Baton z kurczaka	40				Baton z kurczaka	40				Baton z kurczaka	40				2, 6, 7						
Pomidor	50				Pomidor	50				Pomidor	50				Pomidor	2										
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										
WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW																										
	Ś	II	O	K	RAZEM		Ś	II	O	K	RAZEM		Ś	II	O	K	RAZEM		Ś	II	O	K	RAZEM			
Energia kJ	3 352,30	501,30	2 218,00	2 534,70	8 606,30		2 491,00	501,30	1 520,50	2 166,80	6 679,60		3 167,00	501,30	2 111,50	2 269,20	8 049,00		Energia kJ	2 859,40	501,30	2 004,40	2 058,88	7423,98		
Energia kcal	799,10	119,40	540,00	604,10	2 062,60		595,30	119,40	540,00	516,40	1 771,10		754,80	119,40	514,50	540,60	1 929,30		Energia kcal	681,30	119,40	489,00	490,50	1780,2		
Tłuszcz	32,93	3,12	12,69	15,48	64,21		29,09	3,12	12,69	15,21	60,10		13,68	3,12	17,00	14,89	48,69		Tłuszcz	17,12	3,12	11,81	6,96	39,01		
Kw. nasycone	17,47	1,79	4,16	7,32	30,73		15,48	1,79	4,16	7,28	28,70		3,04	1,79	6,15	7,24	18,22		Kw. nasycone	5,50	1,79	3,68	1,85	12,81		
Węglowodany	103,27	16,38	81,04	105,24	305,92		68,50	16,38	81,04	86,19	252,10		88,74	16,38	76,94	90,21	272,27		Węglowodany	104,39	16,38	70,79	94,87	286,43		
Cukry	18,26	12,36	9,12	17,54	57,27		15,15	12,36	9,12	22,04	58,66		12,46	12,36	9,11	12,06	45,99		Cukry	11,29	12,36	8,66	12,85	45,16		
Białko	31,61	6,99	33,04	17,73	89,37		22,61	6,99	33,04	15,09	77,73		36,19	6,99	32,34	16,25	91,77		Białko	35,37	6,99	31,77	16,15	90,28		
Sól	2,37	0,24	2,86	2,12	7,59		1,52	0,24	2,86	1,66	6,28		2,23	0,24	2,30	1,90	6,67		Sól	2,29	0,24	2,30	1,90	6,72		
Blonnik	9,61	0,72	13,90	8,45	32,68		7,85	0,72	13,90	7,80	30,27		9,85	0,72	13,90	1,80	26,27		Blonnik	8,85	0,72	13,42	5,96	28,95		

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

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

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej