

07.11

JADŁOSPIS DEKADOWY 09.11.2023

5 dzień czwartek

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		DIETA LATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA		DIETA WĄTROBOWA- DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml			
Płatki owsiane na mleku	200	Płatki owsiane na mleku	0	Płatki owsiane na mleku	200	Płatki owsiane na mleku	200		1
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
Półgłówka drobiowa	30	Półgłówka drobiowa	30	Półgłówka drobiowa	30	Półgłówka drobiowa	60		2,3
Parówki z kureczaka	50	Parówki z kureczaka	50	Parówki z kureczaka	50	Parówki z kureczaka	0		2, 7
Sos keczup	10	Sos keczup	10	Sos keczup	10	Sos keczup	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	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100		
Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0		
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE			
Salatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona	100	Salatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona	100	Salatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona	100	Salatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona	100		
Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150		
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD			
Barszcz czerwony zabieleny	300	Barszcz czerwony zabieleny	300	Barszcz czerwony zabieleny	300	Barszcz czerwony zabieleny	300		
Bitki wieprzowe w jarzynach	120	Bitki wieprzowe w jarzynach	120	Bitki wieprzowe w jarzynach	120	Bitki wieprzowe w jarzynach	120		1,2, 3
Kasza jęczmienna	200	Kasza jęczmienna	200	Kasza jęczmienna	200	Kasza jęczmienna	220		
Brokuł gotowany	100	Brokuł gotowany	100	Brokuł gotowany	100	Brokuł gotowany	100		
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
Kielbasa szynkowa	30	Kielbasa szynkowa	30	Kielbasa szynkowa	30	Kielbasa szynkowa	30		2, 7
Ser twarogowy chudy	30	Ser twarogowy chudy	30	Ser twarogowy chudy	30	Ser twarogowy chudy	30		2, 6, 7
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor <i>bez skórki</i>	50	Pomidor <i>bez skórki</i>	50		
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	2 920,70	747,00	4 327,40	1 904,20	9 899,30		2 032,80	747,00	1 240,60	1 536,30	5 556,70		2 588,60	747,00	4 327,40	1 638,70	9 301,70		Energia kJ	1 848,00	747,00	4 601,00	1 331,10	8527,1
Energia kcal	696,10	179,50	1 033,80	453,20	2 362,60		484,40	179,50	1 033,80	365,50	2 063,20		626,10	179,50	1 033,80	389,70	2 229,10		Energia kcal	439,60	179,50	1 099,20	316,20	2034,5
Tłuszcz	27,08	3,30	29,80	11,69	71,86		22,31	3,30	29,80	11,42	66,82		26,44	3,30	29,80	11,10	70,64		Tłuszcz	7,58	3,30	30,24	2,85	43,97
Kw. nasycone	12,05	1,83	9,47	6,27	29,61		9,73	1,83	9,47	6,23	27,26		11,95	1,83	9,47	6,19	29,43		Kw. nasycone	2,94	1,83	9,54	0,72	15,03
Węglowodany	95,24	32,95	170,30	74,91	373,39		62,01	32,95	170,30	55,86	321,11		80,93	32,95	170,30	59,88	344,06		Węglowodany	77,08	32,95	185,30	59,81	355,14
Cukry	17,44	31,05	11,08	8,90	68,46		16,54	31,05	11,08	13,40	72,06		10,86	31,05	11,08	3,42	56,41		Cukry	9,18	31,05	11,34	3,35	54,92
Białko	20,92	5,60	35,64	18,89	81,05		12,88	5,60	35,64	16,25	70,37		20,79	5,60	35,64	17,41	79,44		Białko	13,83	5,60	37,02	17,34	73,79
Sól	2,18	0,15	0,90	2,07	5,29		1,60	0,15	0,90	1,60	4,25		2,28	0,15	0,90	1,85	5,17		Sól	1,36	0,15	0,90	1,84	4,25
Blonnik	9,82	1,80	17,98	7,25	36,85		7,97	1,80	17,98	6,60	34,35		7,27	1,80	17,98	0,60	27,65		Blonnik	6,90	1,80	19,22	5,10	33,02

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. huby 13. orzeszki ziemne 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej    Podpis osoby sporządzającej

7.M.23r.  
 Dietetyka: J. Kiełbowska