

JADŁOSPIS DEKADOWY 10.11.2023

6 dzień piątek

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA CUKRZYCOWA-DIETA Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA LATWOŚTRAWNA I DIETA PAKKOWATA	DIETA WĄTROBOWA-DIETA LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY				
	Ilość g/ml	Ilość g/ml	Ilość g/ml	Ilość g/ml				
Płatki ryżowe	50	Płatki ryżowe	0	Płatki ryżowe	50	Płatki ryżowe	50	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
Poledwica drobiowa	40	Poledwica drobiowa	40	Poledwica drobiowa	60	Poledwica drobiowa	60	2,3
Ser, Ementaler pełnotłusty	50	Ser, Ementaler pełnotłusty	50	Ser, Ementaler pełnotłusty	0	Ser, Ementaler pełnotłusty	0	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	
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Ogórek	50	Ogórek	50	Ogórek	0	Ogórek	0	
Salata	10	Salata	10	Salata	10	Salata	10	
<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>II ŚNIADANIE</b>		
Banan	100	Banan	100	Banan	100	Banan	100	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200	
<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		
Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	2
Miruna pieczona	120	Miruna pieczona	120	Miruna pieczona	120	Miruna pieczona	120	3
Ziemniaki późne	220	Ziemniaki późne	220	Ziemniaki późne	220	Ziemniaki późne	220	
Fasolka gotowana	120	Fasolka gotowana	120	Fasolka gotowana	120	Fasolka gotowana	120	
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	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
Szynkowa z kureczką	40	Szynkowa z kureczką	40	Szynkowa z kureczką	40	Szynkowa z kureczką	60	2, 7
Pasta z jaj	60	Pasta z jaj	60	Pasta z jaj	60	Pasta z jaj	40	2, 6, 7
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	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	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	
<b>Energia kJ</b>	3 663,30	905,00	1 830,60	2 299,50	<b>8 698,40</b>	2 504,80	905,00	1 520,50	2 211,50	<b>7 141,80</b>	3 019,70	905,00	1 830,60	2 346,90	<b>8 102,20</b>	<b>Energia kJ</b>	3 713,10	905,00	1 830,60	1 950,50	<b>7 399,2</b>
<b>Energia kcal</b>	887,30	215,00	578,20	547,70	<b>2 228,20</b>	598,50	215,00	578,20	526,90	<b>1 918,60</b>	733,20	215,00	578,20	558,90	<b>2 085,30</b>	<b>Energia kcal</b>	659,70	215,00	578,20	464,00	<b>1916,9</b>
<b>Tłuszcz</b>	29,76	4,30	8,85	22,78	<b>65,68</b>	26,37	4,30	8,85	23,02	<b>62,53</b>	6,43	4,30	20,08	22,61	<b>53,42</b>	<b>Tłuszcz</b>	7,05	4,30	8,85	11,28	<b>31,48</b>
<b>Kw. nasycone</b>	17,11	2,50	1,50	7,86	<b>28,97</b>	14,95	2,50	1,50	7,89	<b>26,85</b>	4,08	2,50	3,49	7,84	<b>17,91</b>	<b>Kw. nasycone</b>	2,91	2,50	1,50	2,14	<b>9,05</b>
<b>Węglowodany</b>	124,31	35,90	91,49	74,98	<b>326,67</b>	70,36	35,90	91,49	71,38	<b>269,12</b>	91,19	35,90	91,49	76,75	<b>295,33</b>	<b>Węglowodany</b>	128,12	35,90	91,49	77,12	<b>332,63</b>
<b>Cukry</b>	21,57	27,50	14,00	8,46	<b>71,52</b>	15,90	27,50	14,00	16,14	<b>73,53</b>	28,40	27,50	14,00	3,28	<b>73,18</b>	<b>Cukry</b>	17,58	27,50	14,00	3,19	<b>62,27</b>
<b>Białko</b>	32,11	9,60	42,29	18,17	<b>102,16</b>	22,70	9,60	42,29	17,21	<b>91,80</b>	25,19	9,60	42,29	18,73	<b>95,81</b>	<b>Białko</b>	19,06	9,60	42,29	19,62	<b>90,56</b>
<b>Sól</b>	3,36	0,32	3,09	1,65	<b>8,42</b>	2,32	0,32	3,09	1,45	<b>7,19</b>	3,84	0,32	3,09	1,77	<b>9,02</b>	<b>Sól</b>	2,43	0,32	3,09	1,78	<b>7,62</b>
<b>Blonnik</b>	7,74	1,70	21,77	7,49	<b>38,70</b>	8,51	1,70	21,77	8,61	<b>40,59</b>	6,27	1,70	21,77	0,84	<b>30,58</b>	<b>Blonnik</b>	7,54	1,70	21,77	6,61	<b>37,62</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. skorupki 10. orzechy 11. dwutlenek siarki 12. lębny 13. oceszki ziemne 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

OB.M.23c.  
Data: 10.11.2023  
Podpis: J. Kmiotkowska