

JADŁOSPIS DEKADOWY 13.11.2023

9 dzień poniedziałek

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM TWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		LA-	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	30	Płatki owsiane	0		Płatki owsiane	30	Płatki owsiane	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 półtłusty	40	Ser twarogowy półtłusty	40		Ser twarogowy półtłusty	40	Ser twarogowy półtłusty	40	2, 7
Poledwica drobiowa	30	Poledwica drobiowa	30		Poledwica drobiowa	30	Poledwica drobiowa	30	
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	100	Pomidor	100		Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>II ŚNIADANIE</b>			<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>II ŚNIADANIE</b>		
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	200	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	200		Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	200	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	200	
Truskawki mrożone	50	Truskawki mrożone	50		Truskawki mrożone	50	Truskawki mrożone	50	
<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>			<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		
Zupa ziemniaczana	300	Zupa ziemniaczana	300		Zupa ziemniaczana	300	Zupa ziemniaczana	300	
Kotlet z soczewicy czerwonej	100	Kotlet z soczewicy czerwonej	100		Kotlet drobiowy duszony	100	Kotlet drobiowy duszony	100	1, 2, 3
Ziemniaki późne	220	Ziemniaki późne	220		Ziemniaki późne	220	Ziemniaki późne	220	
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	
Kompot z jabłek	0	Kompot z jabłek	0		Kompot z jabłek	0	Kompot z jabłek	0	
Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300		Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy 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
Pasta z jaj i ryby wędzonej	50	Pasta z jaj i ryby wędzonej	50		Pasta z jaj i ryby wędzonej	0	Pasta z jaj i ryby wędzonej	0	2, 7
Baton z kurczaka	50	Baton z kurczaka	50		Baton z kurczaka	60	Baton z kurczaka	60	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	

TŁOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

	Ś	H	O	K	RAZEM		Ś	H	O	K	RAZEM		Ś	H	O	K	RAZEM						
Energia kJ	2 688,60	645,50	1 958,40	2 503,10	7 795,60		1 814,10	645,50	1 520,50	2 415,10	6 395,20		2 736,00	645,50	3 014,40	2 062,90	8 458,80	Energia kJ	2 428,40	645,50	3 014,40	1 755,30	7843,6
Energia kcal	640,50	154,00	612,00	596,50	2 003,00		433,40	154,00	612,00	575,70	1 775,10		651,70	154,00	859,00	491,10	2 155,80	Energia kcal	578,20	154,00	859,00	417,60	2008,8
Tłuszcz	17,48	3,80	7,42	25,69	54,38		12,56	3,80	7,42	25,93	49,70		9,78	3,80	8,22	14,73	36,53	Tłuszcz	9,06	3,80	7,95	6,48	27,29
Kw. nasycone	9,07	2,21	2,62	8,85	22,75		6,94	2,21	2,62	8,88	20,65		5,75	2,21	1,83	7,31	17,10	Kw. nasycone	3,57	2,21	9,58	1,84	17,20
Węglowodany	104,32	23,40	114,77	73,55	316,03		72,58	23,40	114,77	69,95	280,69		91,84	23,40	111,12	74,73	301,09	Węglowodany	106,02	23,40	111,12	74,66	315,20
Cukry	18,49	11,90	19,25	8,20	57,83		18,01	11,90	19,25	15,88	65,03		12,91	11,90	19,50	2,58	46,89	Cukry	13,00	11,90	19,50	2,51	46,91
Białko	25,89	6,75	26,58	24,05	83,27		15,77	6,75	26,58	23,09	72,19		37,20	6,75	37,78	19,63	101,36	Białko	26,14	6,75	37,78	19,56	90,23
Sól	1,59	0,21	0,62	2,97	5,40		1,23	0,21	0,62	2,78	4,84		1,71	0,21	0,65	2,54	5,12	Sól	1,78	0,21	0,65	2,53	5,18
Blonnik	9,92	1,10	18,32	7,40	36,74		8,97	1,10	18,32	8,52	36,91		7,92	1,10	16,02	0,60	25,64	Blonnik	9,12	1,10	16,02	6,45	32,69

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. lubiny 13. orzeszki ziemne 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

OB.H. 23.  
Dietetyk i dietetyk