

JADŁOSPIS DEKADOWY „DIETA MAMY”

ŚNIADANIE	2 ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
SOBOTA 11.07.2020r.				
Kawa mlekiem (200 ml) [1,7] Ogórek kiszony 1szt. (60g) Pomidor 1/2szt. (85 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) zupa mleczna z makaronem (300ml) [1,3,7] G Szynka z piersi kurczaka (45 g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 582kcal/72kcal Tłuszcz(g): 19,41 2,40 NKT(g): 11,52 1,42 Węglowodany(g): 75,86 9,37 Cukry(g): 1,02 0,13 Białko(g): 29,29 3,62 Sól(g): 2,05 0,25	Jogurt naturalny Bakoma (200 g) Truskawki (150 g) Pieczywo chrupkie; 3 kromki (21 g) [1,7,11] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 240kcal/65kcal Tłuszcz(g): 6,94 1,87 NKT(g): 0,10 0,03 Węglowodany(g): 35,24 9,50 Cukry(g): 1,54 0,42 Białko(g): 10,64 2,87 Sól(g): 0,00 0,00	Risotto z mięsem i warzywami (400g) [1,7,9] G Zupa kalafiorowa (400ml) [1,7,9] G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 706kcal/88kcal Tłuszcz(g): 23,34 2,92 NKT(g): 4,24 0,53 Węglowodany(g): 85,19 10,65 Cukry(g): 2,85 0,36 Białko(g): 51,49 6,44 Sól(g): 3,02 0,38	Sok marchwiowy (500 ml) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 225kcal/45kcal Tłuszcz(g): 0,50 0,10 NKT(g): 0,05 0,01 Węglowodany(g): 56,50 11,30 Cukry(g): 14,50 2,90 Białko(g): 2,00 0,40 Sól(g): 0,37 0,07	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Rzodkiewka 4szt. (75 g) Pomidor (85 g) Masło ekstra (10 g) [7] Chleb graham 4szt. (120 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) twarogowa pasta z mięsa i warzyw (200g) [1,7,9] Piecz. Ser żółty (30 g, 2 plastry) [7] Wartość odżywcza w 100g/w porcji: Wartość energetyczna: 597kcal/76kcal Tłuszcz(g): 19,60 2,50 NKT(g): 11,25 1,43 Węglowodany(g): 76,91 9,80 Cukry(g): 2,00 0,25 Białko(g): 35,38 4,51 Sól(g): 1,51 0,19
NIEDZIELA 12.07.2020r.				
Kakao (250ml) [1,7] Pomidor 1/2szt (85g) Rzodkiewka 5szt. (75 g) Masło ekstra (10g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Parówki drobiowe 1szt. (40 g) [1,8,9,10] G	Pomarańcza 1szt. (240 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (200 g) [7] Wartość odżywcza w 100g/w porcji: Wartość energetyczna: 257kcal/58kcal Tłuszcz(g): 2,52 0,57 NKT(g): 1,34 0,30 Węglowodany(g):	Rosół z makaronem (400ml) [1,3,9] G Kotlet schabowy panierowany (150g) [1,3,9] S Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna:	Vega sok warzywny łagodny Tymbark 1szt. (500 ml) Wafle ryżowe 3szt. (30 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 240kcal/45kcal Tłuszcz(g): 2,00 0,38 NKT(g): 0,00 0,00	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor 1/2szt. (85 g) Rzodkiewka 4szt. (60 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 5 kromek (150 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Ser twarogowy

Polędwica drobiowa z indyka 2 plastry (20 g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 588kcal/101kcal Tłuszcz(g): 22,25 3,80 NKT(g): 9,27 1,58 Węglowodany(g): 77,31 13,22 Cukry(g): 0,49 0,08 Białko(g): 24,16 4,13 Sól(g): 1,02 0,17	32,56 7,40 Cukry(g): 9,36 2,13 Białko(g): 26,94 6,12 Sól(g): 0,02 0,00	701kcal/78kcal Tłuszcz(g): 19,62 2,18 NKT(g): 5,52 0,61 Węglowodany(g): 95,94 10,66 Cukry(g): 6,32 0,70 Białko(g): 51,60 5,73 Sól(g): 0,65 0,07	Węglowodany(g): 49,79 9,39 Cukry(g): 0,00 0,00 Białko(g): 6,00 1,13 Sól(g): 0,00 0,00	chudy (90 g) [7] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 576kcal/87kcal Tłuszcz(g): 15,61 2,35 NKT(g): 9,03 1,36 Węglowodany(g): 82,93 12,47 Cukry(g): 0,61 0,09 Białko(g): 32,18 4,84 Sól(g): 1,83 0,28
--	---	---	---	---

PONIEDZIAŁEK 13.07.2020r.

Kawa z mlekiem (200ml) [1,7] Ogórek 1/2szt. (90 g) Pomidor koktajlowy 5szt. (100 g) Masło ekstra (10 g) [7] Chleb graham 2 kromki (60 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) zupa mleczna z ryżem (300ml) [7] G Paszтет drobiowy zapekany (20 g) [6] Piecz. Szynka z piersi kurczaka 1 plaster (15 g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 588kcal/73kcal Tłuszcz(g): 117,05 14,45 NKT(g): 9,50 1,17 Węglowodany(g):	Jabłko 1szt. (180 g) Jogurt z musli (200 g) [1,7] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 260kcal/68kcal Tłuszcz(g) 2,52 0,66 NKT(g): 0,07 0,02 Węglowodany(g): 51,78 13,63 Cukry(g): 4,14 1,09 Białko(g): 9,12 2,40 Sól(g): 0,01 0,00	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) [1,7,9] G Ziemniaki, gotowane w wodzie (170 g) G Surówka z selera, marchwi i jabłka (150g) [7] Udło drobiowe smażone (120g) [9] S Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 706kcal/84kcal Tłuszcz(g): 32,27 3,84 NKT(g): 6,20 0,74 Węglowodany(g): 80,86 9,63 Cukry(g): 4,01 0,48 Białko(g): 39,28 4,68 Sól(g): 0,20 0,02	Sok pomidorowy (330 ml) Wafle ryżowe 3szt. (30 g) Kiwi; 1szt. (75 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 299kcal/69kcal Tłuszcz(g): 2,54 0,58 NKT(g): 0,26 0,06 Węglowodany(g): 47,76 10,98 Cukry(g): 0,86 0,20 Białko(g): 6,32 1,45 Sól(g): 1,60 0,37	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka żółta (100 g) Ogórek 1/2szt. (90 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 5 kromek (150 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Polędwica sopocka (72 g) 6 plastrów [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 591kcal/85kcal Tłuszcz(g) 17,98 2,60 NKT(g): 9,89 1,43 Węglowodany(g): 83,23 12,03 Cukry(g): 0,55 0,08 Białko(g): 30,17
--	--	--	---	--

85,94 10,61 Cukry(g): 0,99 0,12 Białko(g): 23,38 2,89 Sól(g): 1,03 0,13				4,36 Sól(g): 2,83 0,41
WTOREK 14.07.2020r.				
Kawa z mlekiem (200ml) [1,7] Ogórek 1/2szt. (90 g) Pomidor 1/4szt. (50 g) Masło ekstra (10 g) [7] Chleb graham 2 kromki (60 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) zupa mleczna z kaszką (300ml) [1,7] G Ser topiony, edamski (20 g) [7] Szynka z piersi kurczaka (30 g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 593kcal/77kcal Tłuszcz(g): 21,19 2,73 NKT(g): 12,64 1,63 Węglowodany(g): 74,56 9,62 Cukry(g): 1,49 0,19 Białko(g): 29,28 3,78 Sól(g): 1,81 0,23	Jogurt pitny Danone (300 ml) [7] Wafle ryżowe 3szt. (30 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 236kcal/72kcal Tłuszcz(g): 3,30 1,00 NKT(g): 0,00 0,00 Węglowodany(g): 38,89 11,78 Cukry(g): 0,00 0,00 Białko(g): 12,90 3,91 Sól(g): 0,00 0,00	Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Fasolka szparagowa (150 g) G Smażone skrzydełka (150g) [9] S Zupa owocowa (400ml) [1,3] G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 704kcal/78kcal Tłuszcz(g): 16,51 1,83 NKT(g): 2,15 0,24 Węglowodany(g): 103,51 11,50 Cukry(g): 10,36 1,15 Białko(g): 38,56 4,28 Sól(g): 2,99 0,33	Pomarańcza 1szt. (240 g) Kiwi 1szt. (75 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 158kcal/50kcal Tłuszcz(g): 0,86 0,27 NKT(g): 0,14 0,04 Węglowodany(g): 37,55 11,92 Cukry(g): 9,89 3,14 Białko(g): 2,84 0,90 Sól(g): 0,03 0,01	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ogórek kwaszony (60 g) Szynka z piersi kurczaka (90 g, 6 plasterów) [1,8,9,10] Pomidor 1/2szt. (85 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 5 kromek (150 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 570kcal/86kcal Tłuszcz(g): 16,24 2,44 NKT(g): 9,03 1,36 Węglowodany(g): 78,68 11,83 Cukry(g): 0,73 0,11 Białko(g): 33,04 4,97 Sól(g): 3,82 0,57
ŚRODA 15.07.2020r.				
Zupa mleczna z zacierką (300 ml) [1,3,7] G Kawa z mlekiem (200ml) [1,7] Szynka z piersi kurczaka (45 g, 3	Jogurt naturalny Bakoma (200 g) Truskawki (150 g) Pieczywo chrupkie; 3 kromki (21 g) [1,7,11]	Zupa ogórkowa (400ml) [1,7,9] G Surówka z białej kapusty (150g) Pierogi z mięsem 5szt. (200 g) [1,3,9] G	Sok marchwiowy (500 ml) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 225kcal/45kcal Tłuszcz(g):	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka żółta (100g) Pomidor 1/2szt. (85 g)

plastry) [1,8,9,10] Pomidor 1/2szt. (85 g) Rzodkiewka (75 g, 5szt.) Masło ekstra (5 g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 594kcal/73kcal Tłuszcz(g): 16,61 2,04 NKT(g): 7,84 0,96 Węglowodany(g): 81,29 9,97 Cukry(g): 1,24 0,15 Białko(g): 34,14 4,19 Sól(g): 1,20 0,15	Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 240kcal/65kcal Tłuszcz(g): 6,94 1,87 NKT(g): 0,10 0,03 Węglowodany(g): 35,24 9,50 Cukry(g): 1,54 0,42 Białko(g): 10,64 2,87 Sól(g): 0,00 0,00	Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 696kcal/93kcal Tłuszcz(g): 18,46 2,46 NKT(g): 1,28 0,17 Węglowodany(g): 113,52 15,14 Cukry(g): 5,31 0,71 Białko(g): 26,65 3,55 Sól(g): 0,03 0,00	0,50 0,10 NKT(g): 0,05 0,01 Węglowodany(g): 56,50 11,30 Cukry(g): 14,50 2,90 Białko(g): 2,00 0,40 Sól(g): 0,37 0,07	Masło ekstra (10 g) [7] Chleb graham 5 kromek (150 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) twarogowa pasta z ryby i warzyw (200g) [1,4,7,9] Piecz. Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 579kcal/71kcal Tłuszcz(g): 12,07 1,49 NKT(g): 7,23 0,89 Węglowodany(g): 94,51 11,67 Cukry(g): 2,01 0,25 Białko(g): 31,22 3,85 Sól(g): 1,82 0,22
---	---	--	---	--

CZWARTEK 16.07.2020r.

Kawa z mlekiem (200ml) [1,7] Masło (10g) [7] Rzodkiewka 4szt. (60 g) Ogórek 1/2szt. (90 g) Sałata lodowa (15 g) Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] zupa mleczna z płatkami (300ml) [1,7] G Ser twarogowy chudy (60 g) [7] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 585kcal/71kcal Tłuszcz(g): 16,14 1,96 NKT(g): 9,56 1,16 Węglowodany(g): 80,90	Banan (120 g) Vega sok warzywny łagodny Tymbark (500 ml) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 231kcal/37kcal Tłuszcz(g): 0,86 0,14 NKT(g): 0,14 0,02 Węglowodany(g): 53,20 8,58 Cukry(g): 13,32 2,15 Białko(g): 4,20 0,68 Sól(g): 0,00 0,00	Zupa koperkowa (400ml) [1,7,9] G Bitki drobiowe (200g) [1,9] D Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Buraki, gotowane (120 g) G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 702kcal/76kcal Tłuszcz(g): 21,34 2,32 NKT(g): 2,32 0,25 Węglowodany(g): 74,85 8,14 Cukry(g): 7,87 0,86 Białko(g): 62,41 6,78 Sól(g): 1,37 0,15	Jogurt pitny Danone (300 ml) [7] Wafle ryżowe 3szt. (30 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 236kcal/72kcal Tłuszcz(g): 3,30 1,00 NKT(g): 0,00 0,00 Węglowodany(g): 38,89 11,78 Cukry(g): 0,00 0,00 Białko(g): 12,90 3,91 Sól(g): 0,00 0,00	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Masło (15 g) [7] Ogórek 1/2szt. (90 g) Pomidor 1/2szt. (85 g) Sałata lodowa (15 g) Chleb graham 4 kromki (120 g) [1] Pasztet drobiowy zapiekany (60g) [6] Piecz. Szyńka z piersi kurczaka (45 g, 3 plastry) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 579kcal/85kcal Tłuszcz(g): 23,80 3,50 NKT(g): 11,50
---	--	--	--	--

9,81 Cukry(g): 2,18 0,26 Białko(g): 32,78 3,97 Sól(g): 1,53 0,19				1,69 Węglowodany(g): 69,18 10,17 Cukry(g): 0,70 0,10 Białko(g): 26,99 3,97 Sól(g): 1,42 0,21
PIĄTEK 17.07.2020r.				
Zupa mleczna z ryżem (300 ml) [7] G Kawa z mlekiem (200ml) [1,7] Chleb graham (60 g) 2 kromki [1] Papryka czerwona (100 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Sałata lodowa (15 g) Masło extra (5 g) [7] Ser żółty 2 plastry (30 g) [7] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 587kcal/72kcal Tłuszcz(g): 17,46 2,16 NKT(g): 9,41 1,16 Węglowodany(g): 85,93 10,61 Cukry(g): 0,85 0,10 Białko(g): 23,20 2,86 Sól(g): 0,66 0,08	Serek homogenizowany brzoskwiowy (200g) [7] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 238kcal/119kcal Tłuszcz(g) 8,00 4,00 NKT(g): 0,00 0,00 Węglowodany(g): 27,20 13,60 Cukry(g): 0,00 0,00 Białko(g): 15,00 7,50 Sól(g): 0,00 0,00	Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Filet z ryby panierowany (200g) [1,3,4,9] S Barszcz z ziemniakami (400ml) [1,7,9] G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 703kcal/74kcal Tłuszcz(g): 14,95 1,57 NKT(g): 2,15 0,23 Węglowodany(g): 101,64 10,70 Cukry(g): 16,87 1,78 Białko(g): 51,60 5,43 Sól(g): 0,97 0,10	Jabłko (180 g) Banan (120 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 206kcal/69kcal Tłuszcz(g) 1,08 0,36 NKT(g): 0,21 0,07 Węglowodany(g): 49,98 16,66 Cukry(g): 17,46 5,82 Białko(g): 1,92 0,64 Sól(g): 0,00 0,00	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor 1/2szt. (85g) Ogórek 1/2szt. (90 g) Masło ekstra (10 g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) twarogowa pasta z ryby i warzyw (120g) [1,4,7,9] Piecz. Jajko gotowane 1szt. (50g) [3] G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 577kcal/81kcal Tłuszcz(g): 22,25 3,13 NKT(g): 9,14 1,29 Węglowodany(g): 62,97 8,87 Cukry(g): 2,72 0,38 Białko(g): 36,44 5,13 Sól(g): 1,29 0,18
SOBOTA 18.07.2020r.				
Masło (5 g) [7] Sałata lodowa (15 g) Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] zupa mleczna z kaszką (300ml) [7]	Grejpfrut (260 g) Jogurt musli z ziarnami zbóż Danone (120 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna:	Zupa pieczarkowa (400ml) [1,7,9] G Ziemniaki, gotowane w wodzie (200g) G Leczo mięsno- warzywne (350g)	Sok marchwiowy (500 ml) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 225kcal/45kcal Tłuszcz(g):	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Masło (15 g) [7] Ogórek 1/2szt. (90 g) Pomidor 1/2szt.

Szynka z piersi kurczaka (3 plastry; 45g) [1,8,9,10] Pomidor 1/2szt. (85 g) Rzodkiewka 5szt. (75 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 580kcal/71kcal Tłuszcz(g): 12,58 1,54 NKT(g): 6,78 0,83 Węglowodany(g): 91,44 11,22 Cukry(g): 1,27 0,16 Białko(g): 30,00 3,68 Sól(g): 1,02 0,13	220kcal/58kcal Tłuszcz(g): 3,76 0,99 NKT(g): 0,13 0,03 Węglowodany(g): 43,00 11,32 Cukry(g): 9,62 2,53 Białko(g): 6,00 1,58 Sól(g): 0,00 0,00	[1,7,9] D Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 702kcal/74kcal Tłuszcz(g): 24,33 2,56 NKT(g): 5,54 0,58 Węglowodany(g): 85,26 8,97 Cukry(g): 7,44 0,78 Białko(g): 45,55 4,79 Sól(g): 0,24 0,03	0,50 0,10 NKT(g): 0,05 0,01 Węglowodany(g): 56,50 11,30 Cukry(g): 14,50 2,90 Białko(g): 2,00 0,40 Sól(g): 0,37 0,07	(85 g) Sałata lodowa (15 g) Chleb graham 5 kromek (150 g) [1] Szynka z piersi kurczaka (6 plastrów; 90g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 576kcal/83kcal Tłuszcz(g): 16,21 2,33 NKT(g): 9,03 1,30 Węglowodany(g): 79,93 11,50 Cukry(g): 0,82 0,12 Białko(g): 33,47 4,82 Sól(g): 3,85 0,55
---	---	--	--	--

NIEDZIELA 19.07.2020r.

Ogórek 1/2szt. (90 g) Papryka czerwona (100 g) Masło ekstra (10 g) [7] Chleb graham 4 kromki (120 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Kakao (200ml) [1,7] Szynka z piersi kurczaka; 4 plastry (60 g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 595kcal/100kcal Tłuszcz(g): 15,57 2,62 NKT(g): 6,17 1,04 Węglowodany(g): 88,32 14,84 Cukry(g): 0,68 0,11	Serek wiejski, 1% tłuszczu (200 g) [7] Pomidor koktajlowy (100 g) Pieczywo chrupkie 3 kromki (21 g) [1,7,11] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 228kcal/71kcal Tłuszcz(g): 0,74 0,44 NKT(g): 1,41 0,44 Węglowodany(g): 22,78 7,10 Cukry(g): 0,14 0,04 Białko(g): 27,17 8,46 Sól(g): 0,00 0,00	Rosół z makaronem (400ml) [1,3,9] G Potrawka z kurczaka (250g) G Groszek z marchewką (150g) G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 703kcal/88kcal Tłuszcz(g): 24,41 3,05 NKT(g): 7,36 0,92 Węglowodany(g): 88,80 11,10 Cukry(g): 6,30 0,79 Białko(g): 43,22 5,40 Sól(g): 0,34 0,04	Vega sok warzywny łagodny Tymbark (500 ml) Pomarańcza (240 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 228kcal/31kcal Tłuszcz(g): 0,98 0,13 NKT(g): 0,05 0,01 Węglowodany(g): 52,12 7,04 Cukry(g): 9,36 1,26 Białko(g): 5,16 0,70 Sól(g): 0,02 0,00	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ogórek 1/2szt. (90 g) Pomidor 1/2szt. (85 g) Masło ekstra (10 g) [7] Chleb graham 4 kromki (120 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) twarogowa pasta z mięsa i warzyw (200g) [1,7,9] Piecz. Ser żółty gouda Tesco (25 g, 2plastry) [7] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 583kcal/73kcal Tłuszcz(g): 18,44 2,32
---	--	---	--	---

Białko(g): 30,65 5,15 Sól(g): 2,74 0,46				NKT(g): 10,55 1,33 Węglowodany(g): 76,22 9,59 Cukry(g): 2,01 0,25 Białko(g): 34,61 4,35 Sól(g): 1,52 0,19
PONIEDZIAŁEK 20.07.2020r.				
Masło (10g) [7] Rzodkiewka 4szt. (60 g) Ogórek 1/2szt. (90 g) Sałata lodowa (15 g) Chleb graham 2 kromki (60 g) [1] zupa mleczna z zacierką (300ml) [1,3,7] G Pasta z jaj, wędliny i warzyw (100g) [1,3,7,9] G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 585kcal/70kcal Tłuszcz(g): 25,28 3,03 NKT(g): 15,10 1,81 Węglowodany(g): 55,88 6,69 Cukry(g): 1,00 0,12 Białko(g): 36,21 4,34 Sól(g): 0,89 0,11	Jogurt naturalny Bakoma (200 g) Truskawki (150 g) Pieczywo chrupkie; 3 kromki (21 g) [1,7,11] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 240kcal/65kcal Tłuszcz(g): 6,94 1,87 NKT(g): 0,10 0,03 Węglowodany(g): 35,24 9,50 Cukry(g): 1,54 0,42 Białko(g): 10,64 2,87 Sól(g): 0,00 0,00	Zupa brokułowa (400ml) [1,7,9] G Gulasz z kaszą (200g) [1,7,9] D Buraki, gotowane (120 g) G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 701kcal/97kcal Tłuszcz(g): 18,05 2,51 NKT(g): 5,73 0,80 Węglowodany(g): 85,58 11,89 Cukry(g): 7,01 0,97 Białko(g): 65,21 9,06 Sól(g): 0,19 0,03	Jabłko (180 g) Sok pomidorowy (330 ml) Wafle ryżowe 2szt. (20g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 232kcal/44kcal Tłuszcz(g): 2,38 0,45 NKT(g): 0,24 0,05 Węglowodany(g): 50,58 9,54 Cukry(g): 4,47 0,84 Białko(g): 5,36 1,01 Sól(g): 1,60 0,30	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Masło (15 g) [7] Ogórek 1/2szt. (90 g) Pomidor 1/2szt. (85 g) Sałata lodowa (15 g) Chleb graham 5 kromek (150 g) [1] Szyńka z piersi kurczaka (6 plastrów; 90g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 576kcal/83kcal Tłuszcz(g): 16,21 2,33 NKT(g): 9,03 1,30 Węglowodany(g): 79,93 11,50 Cukry(g): 0,82 0,12 Białko(g): 33,47 4,82 Sól(g): 3,85 0,55

Jadłospis, oddział ginekologiczno-położniczy, LAKTACJA (2340kcal)

11.07.2020r. - 20.07.2020r.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzechy ziemne (arachidowe)

6. Soja
7. Białka mleka krowiego
8. Orzechy
9. Seler
10. Gorczyca
11. Sezam
12. Dwutlenek siarki i siarczyny (E220-228)
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

P – parowanie

Piecz – pieczenie

G – gotowanie

D – duszenie

S – smażenie