

Jadłospis na sobotę 21 października 2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser topiony (25g) Pomidor (30g) Herbata	791 kcal	Białko – 24,2g Tłuszcz – 33,6g Węglowodany – 98,6g Cukry proste – 54,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,6g Błonnik pokarmowy – 4,6g Sód – 410mg	1,7
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą śląską (250ml) Spaghetti po bolońsku Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy (250ml)	690 kcal	Białko – 35g Tłuszcz – 15,3g Węglowodany – 103,2g Cukry proste – 25,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,1g Błonnik pokarmowy – 10,9g Sód – 698mg	1,7
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowo-pomidorowa ze szczypiorkiem (35g) Ser żółty (25g) Sałata Herbata	543 kcal	Białko – 27,1g Tłuszcz – 23,9g Węglowodany – 55,2g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,7g Błonnik pokarmowy – 4,5g Sód – 420mg	1,7
Posiłek wieczorny	Pomarańcza	117 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0	
Razem		2141 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek wiejski (50g) Pomidor (50g) Jabłko pieczone Herbata	721 kcal	Białko – 24,2g Tłuszcz – 25,6g Węglowodany – 98,6g Cukry proste – 54,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,6g Błonnik pokarmowy – 4,6g Sód – 390mg	1,7
Obiad	Zupa jarzynowa (250ml) Spaghetti po bolońsku	640 kcal	Białko – 33g Tłuszcz – 12,3g	1,7

	Sałata z pomidorem Kompot wieloowocowy (250ml)		Węglowodany – 101,2g Cukry proste – 25,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,1g Błonnik pokarmowy – 10,9g Sód – 678mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowo-pomidorowa z koperkiem (35g) Jajko na miękko Sałata Pomidor (50g) Herbata	610 kcal	Białko – 30,1g Tłuszcz – 23,9g Węglowodany – 68,2g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,7g Błonnik pokarmowy – 4,5g Sód – 420mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Kefir 200g	90 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	7
Razem		2151 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku bez soku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek wiejski (50g) Pomidor (50g) Herbata	701 kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 26,6g Węglowodany – 89,6g Cukry proste – 32,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,6g Błonnik pokarmowy – 4,6g Sód – 390mg	1,7
2 śniadanie	Chleb wieloziarnisty (60g) Masło (10g) Wędlina drobiowa (25g)	280 kcal	Białko – 11,1g Tłuszcz – 9,3g Węglowodany – 38,1g Cukry proste – 0,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,6g Błonnik pokarmowy – 3,1g Sód – 301mg	1
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą śląską (250ml) Spaghetti po bolońsku Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy (250ml)	640 kcal	Białko – 35g Tłuszcz – 15,3g Węglowodany – 90,2g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,1g Błonnik pokarmowy – 10,9g Sód – 698mg	1,7
Podwieczorek	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 0g Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowo-pomidorowa ze	590 kcal	Białko – 30,1g Tłuszcz – 23,9g Węglowodany – 63,2g Cukry proste – 12g	1,3,7

	<p>szczypiorkiem (35g) Jajko gotowane Sałata Pomidor (40g) Herbata</p>		<p>Kwasy tłuszcz. nasyc. – 13,7g Błonnik pokarmowy – 4,5g Sód – 420mg</p>	
Posiłek wieczorny	Pomarańcza	117 kcal	<p>Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0</p>	
Razem		2406 kcal		

Alergeny :

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, orkisz)
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzechy ziemne, arachidowe i produkty przygotowywane na ich bazie
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy (migdały, laskowe, włoskie, pistacje, makadamia) i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Mięczaki i produkty przygotowywane na ich bazie