

Jadłospis na poniedziałek 23 października 2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem (35g) Zielony ogórek (40g) Papryka świeża (30g) Herbata	730 kcal	Białko – 28,1g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 92g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 572mg	1,7
Obiad	Zupa neapolitańska (250ml) Gulasz wieprzowy (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wielowocowy Kefir (200g)	820 kcal	Białko – 36,1g Tłuszcz – 28,1g Węglowodany – 120,4g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 15g Sód – 1105mg	1,7,9
Kolacja	Pizza Chleb mieszany (60g), masło (15g) Wędlina (30g) Dżem (30g) Herbata	729 kcal	Białko – 22,4g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 100,2g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,9g Błonnik pokarmowy – 3,5g Sód – 630mg	1,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2455 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śmietankowy z koperkiem (35g) Pomidor (50g) Jabłko pieczone (150g) Herbata	769 kcal	Białko – 28,1g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 113g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 9,6g Sód – 573mg	1,7
Obiad	Zupa ziemniaczana (250ml)	770 kcal	Białko – 32,6g	1,7,9

	Gulasz z szynki wieprzowej (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Kefir (200g)		Tłuszcz – 25,1g Węglowodany – 118,4g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 15g Sód – 1105mg	
Kolacja	Sałatka wiosenna Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina drobiowa (50g) Ser kanapkowy (30g) Herbata	599 kcal	Białko – 19,3g Tłuszcz – 23g Węglowodany – 85,2g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 498mg	1,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2314 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem (35g) Zielony ogórek (40g) Papryka świeża (30g) Herbata	690 kcal	Białko – 31,1g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 88g Cukry proste – 6,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 572mg	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	Zupa neapolitańska (250ml) Gulasz wieprzowy (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Buraczki gotowane (200g) Kompot wieloowocowy	780 kcal	Białko – 36,1g Tłuszcz – 28,1g Węglowodany – 110,4g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 15g Sód – 1105mg	1,7,9
Podwieczorek	Kefir 200g	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszczowe nasycone – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	7

Kolacja	Sałátka wiosenna Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlna drobiowa (30g) Ser kanapkowy (30g) Herbata	559 kcal	Białko – 19,3g Tłuszcz – 23g Węglowodany – 75,2g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 498mg	1,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2583 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. Orzeszki 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