

Jadłospis na wtorek 24-10-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser kanapkowy (30g) Ogórek kiszony (30g), sałata Herbata	723 kcal	Białko – 23,1g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 99,2g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 6,1g Sód – 499mg	1,7
Obiad	Barszcz ukraiński (250ml) Jajko sadzone ze szczypiorkiem Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wieloowocowy Pomarańcza	752 kcal	Białko – 27,6g Tłuszcz – 17g Węglowodany – 131g Cukry proste – 40g Kwasy tłuszcz. nasycone – 3g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 455mg	1,7,9
Kolacja	Kiełbasa śląska zasmażana z cebulą Ketchup, musztarda Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser żółty (30g) Ogórek konserwowy, pomidor (50g) Herbata	799 kcal	Białko – 29,1g Tłuszcz – 33,5g Węglowodany – 97g Cukry proste – 13g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 701mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Razem		2352 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser kanapkowy (30g) Pomidor (50g), sałata Herbata	724 kcal	Białko – 23,1g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 99,2g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 6,1g Sód – 402mg	1,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Jajko gotowane na miękko Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany z marchewką (150g)	749 kcal	Białko – 25,5g Tłuszcz – 16g Węglowodany – 132g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 3g Błonnik pokarmowy – 7g	1,7,9

	Kompot wieloowocowy Pomarańcza		Sód – 501mg	
Kolacja	Salatka warzywna z makaronem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina drobiowa (50g) Pomidor (50g) Herbata	525 kcal	Białko – 16,2g Tłuszcz – 18,5g Węglowodany – 77g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 502mg	1,3,7,9
Posiłek wieczorny	Kiwi	50 kcal	Białko – 0,9g Tłuszcz – 0,4g Węglowodany – 12g Cukry proste – 7,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,4g Sód – 3mg	
Razem		2048 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser kanapkowy (30g) Ogórek kiszony (30g), sałata Herbata	703 kcal	Białko – 23,1g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 89,2g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 6,1g Sód – 499mg	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	Barszcz ukraiński (250ml) Jajko sadzone ze szczypiorkiem Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wieloowocowy	601 kcal	Białko – 27,6g Tłuszcz – 17g Węglowodany – 85g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 3g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 455mg	1,7,9
Podwieczorek	Pomarańcza	117 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0	
Kolacja	Salatka warzywna z makaronem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina drobiowa (50g) Pomidor (50g) Ogórek konserwowy Herbata	490 kcal	Białko – 17,2g Tłuszcz – 18,5g Węglowodany – 69g Cukry proste – 4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 502mg	1,3,7,9

Posiłek wieczorny	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
<b>Razem</b>		<b>2269 kcal</b>		

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