

Jadłospis na czwartek 02-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta twarogowo-pomidorowa ze szczypiorkiem (40g) Papryka świeża (30g), rukola, dżem Herbata	657 Kcal	Białko – 30g Tłuszcz – 21,3g Węglowodany – 101g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 459mg	1,7
Obiad	Barszcz ukraiński (250ml) 3 naleśniki z serem z sosem owocowym Kompot Jabłko	975 Kcal	Białko – 40,8g Tłuszcz – 26,8g Węglowodany – 152g Cukry proste – 67g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 709mg	1,3,7,9
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g), ser żółty (30g) Papryka świeża (30g) Herbata	649 Kcal	Białko – 30,4g Tłuszcz – 27,8g Węglowodany – 75,9g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,4g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 459mg	1,3,7,9
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy	133 Kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2g Cukry proste – 16,5 Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2414 Kcal		
Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta twarogowo-pomidorowa z koperkiem (40g) Pomidor (40g), sałata, dżem (25g) Herbata	655 Kcal	Białko – 30g Tłuszcz – 21,2g Węglowodany – 101g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 450mg	1,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Filet z kurczaka (100g) duszony	732 Kcal	Białko – 40,9g Tłuszcz – 20,3g Węglowodany – 105,7g	1,7,9

	Sos pietruszkowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Sałatka wiosenna z brokułem Kompot Kiwi		Cukry proste – 31g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 709mg	
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g), ser kanapkowy (30g) Pomidor (40g) Herbata	609 Kcal	Białko – 26,4g Tłuszcz – 24,8g Węglowodany – 75,9g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,4g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 402mg	1,3,7,9
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy	133 Kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2g Cukry proste – 16,5 Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2129 Kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta twarogowo-pomidorowa ze szczypiorkiem (40g) Papryka świeża (30g), rukola Herbata	588 Kcal	Białko – 30g Tłuszcz – 21,3g Węglowodany – 76g Cukry proste – 3,8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 6,7g Sód – 459mg	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) Filet z kurczaka (100g) duszony Sos pietruszkowy (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Sałatka wiosenna Kompot	627 Kcal	Białko – 40,9g Tłuszcz – 20,3g Węglowodany – 79,7g Cukry proste – 6g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 709mg	1,7,9
Podwieczorek	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g), ser kanapkowy (30g) Papryka świeża (30g)	569 Kcal	Białko – 26,4g Tłuszcz – 24,8g Węglowodany – 64,9g Cukry proste – 4g	1,3,7,9

	Herbata		Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,4g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 402mg	
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny 200g	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77mg	7
Razem		2272 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