

Jadłospis na czwartek 26-10-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Twarożek śmietankowy (40g) Rzodkiewki, ogórek zielony (50g) Herbata	749 kcal	Białko – 29,1g Tłuszcz – 28,4g Węglowodany – 99g Cukry proste – 23g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 420mg	1,7
Obiad	Zupa jarzynowa (250ml) Gołąbek z mięsem i ryżem (150g) Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy Banan	949 kcal	Białko – 29,6g Tłuszcz – 22g Węglowodany – 177g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 18,8g Sód – 495mg	1,7,9
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser żółty (30g), wędlina (30g) Sałata, pomidor (40g) Herbata	693 kcal	Białko – 31,4g Tłuszcz – 31,8g Węglowodany – 75,6g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 451mg	1,3,7,9
Posiłek wieczorny	Śliwki (120g)	50 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,1g Węglowodany – 13g Cukry proste – 7,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 1,4g Sód – 0,4mg	
Razem		2441 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Twarożek śmietankowy (40g) Pomidor (50g) Marmolada Herbata	796 kcal	Białko – 29,1g Tłuszcz – 28,4g Węglowodany – 111g Cukry proste – 38g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 420mg	1,7
Obiad	Krupnik jęczmienny (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (100ml)	940 kcal	Białko – 29,6g Tłuszcz – 21g Węglowodany – 177g	1,7,9

	Ziemniaki gotowane (300g) Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy Banan		Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 18,8g Sód – 495mg	
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Wędlina (30g) Sałata, pomidor (40g) Herbata	653 kcal	Białko – 31,4g Tłuszcz – 27,4g Węglowodany – 75,6g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 451mg	1,3,7,9
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy	133 kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	
Razem		2522 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Twarożek śmietankowy (40g) Rzodkiewki Ogórek zielony (40g) Herbata	679 kcal	Białko – 29,1g Tłuszcz – 28,4g Węglowodany – 84g Cukry proste – 13g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 420mg	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 jarzynowa (250ml) Gołąbek z mięsem i ryżem (150g) Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy Banan	733 kcal	Białko – 27,6g Tłuszcz – 21,5g Węglowodany – 121g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,8g Błonnik pokarmowy – 13,6g Sód – 490mg	1,7,9
Podwieczorek	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Wędlina (30g)	633 kcal	Białko – 31,4g Tłuszcz – 27,4g Węglowodany – 69,6g Cukry proste – 4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,6g Błonnik pokarmowy – 5g	1,3,7,9

	Sałata, pomidor (40g) Herbata		Sód – 451mg	
Posiłek wieczorny	Śliwki (120g)	50 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,1g Węglowodany – 13g Cukry proste – 7,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 1,4g Sód – 0,4mg	
Razem		2551 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