

Jadłospis na sobotę 28-10-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser topiony (25g) Ogórek kiszony (40g) Pomidor (40g) Herbata	715 kcal	Białko – 25,3g Tłuszcz – 27,9g Węglowodany – 95,7g Cukry proste – 18,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,1g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 572mg	1,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Gulasz węgierski Kasza jęczmienna gotowana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wielowocowy Jabłko	801 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 26,8g Węglowodany – 121,4g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 15g Sód – 1001mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Twarożek półtłusty ze szczypiorkiem i rzodkiewką (35g) Paszтет drobiowy (25g) Ogórki konserwowe Papryka świeża (30g) Herbata	610 kcal	Białko – 21g Tłuszcz – 29,7g Węglowodany – 71g Cukry proste – 13g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,1g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 451mg	1,7
Posiłek wieczorny	Serek homogenizowany 150g	188 kcal	Białko – 9,4g Tłuszcz – 7g Węglowodany – 22g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 61mg	7
Razem		2314 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) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (50g), sałata Herbata	725 kcal	Białko – 25,3g Tłuszcz – 27,9g Węglowodany – 97,7g Cukry proste – 19,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 569mg	1,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Gulasz z szynki wieprzowej	780 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 25,8g Węglowodany – 121,4g	1,7,9

	Kasza jęczmienna gotowana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Banan		Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 15g Sód – 1001mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Jajko gotowane na miękko Twarożek półtłusty z koperkiem (35g) Pomidor (50g), sałata Herbata	580 kcal	Białko – 21g Tłuszcz – 25,7g Węglowodany – 71g Cukry proste – 13g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,1g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 440mg	1,7
Posiłek wieczorny	Serek homogenizowany 150g	188 kcal	Białko – 9,4g Tłuszcz – 7g Węglowodany – 22g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 61mg	7
Razem		2273 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) Ser kanapkowy (30g) Ogórek kiszony (40g) Pomidor (40g) Herbata	695 kcal	Białko – 28,3g Tłuszcz – 27,9g Węglowodany – 88,7g Cukry proste – 8,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6g 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 koperkowa z makaronem (250ml) Gulasz węgierski Kasza jęczmienna gotowana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy	633 kcal	Białko – 26,6g Tłuszcz – 26,5g Węglowodany – 83,4g Cukry proste – 7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 11,4g Sód – 999mg	1,7,9
Podwieczorek	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g)	570 kcal	Białko – 21g Tłuszcz – 25,7g Węglowodany – 69g	1,3,7

	Jajko gotowane na miękko Twarożek półtłusty ze szczypiorkiem i rzodkiewką (35g) Ogórek konserwowy (40g) Papryka świeża (30g), sałata Herbata		Cukry proste – 6g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,1g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 440mg	
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		2484 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