

Jadłospis na poniedziałek 30-10-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (40g) Papryka świeża (30g) Herbata	723 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 29g Węglowodany – 92g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 512mg	1,7
Obiad	Zupa neapolitańska (250ml) Kotlet jajeczny (90g) Sos pieczarkowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Serek homogenizowany	840 kcal	Białko – 38,8g Tłuszcz – 34,1g Węglowodany – 138g Cukry proste – 44g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 15,2g Sód – 1101mg	1,3,7,9
Kolacja	Parówki śniadaniowe (2 szt.) – 100g na ciepło Ketchup, musztarda Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser żółty (30g) Pomidor (50g) Herbata	734 kcal	Białko – 28,1g Tłuszcz – 37,5g Węglowodany – 76g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 19,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 1101mg	1,7
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		2347 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowa z koperkiem (40g) Pomidor (40g) Herbata	714 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 92g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 512mg	1,7
Obiad	Zupa jarzynowa (250ml) Jajko gotowane na miękko Sos koperkowy (100ml)	848 kcal	Białko – 29,8g Tłuszcz – 33,1g Węglowodany – 122g Cukry proste – 38g	1,3,7,9

	Ziemniaki gotowane (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Serek homogenizowany		Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 15,2g Sód – 998mg	
Kolacja	Salatka jarzynowa Chleb mieszany (100g), masło (15g) Chuda wędlina (30g) Pomidor (40g) Herbata	664 kcal	Białko – 16,9g Tłuszcz – 31,5g Węglowodany – 83g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 888mg	1,7
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		2276 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (40g) Papryka świeża (30g) Herbata	683 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 29g Węglowodany – 82g Cukry proste – 6g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 512mg	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) Jajko gotowane na miękko Sos koperkowy (50ml) Ziemniaki gotowane (300g) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy	663 kcal	Białko – 26,8g Tłuszcz – 33,1g Węglowodany – 80g Cukry proste – 8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 15,2g Sód – 930mg	1,3,7,9
Podwieczorek	Kefir 200g	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	7
Kolacja	Salatka jarzynowa Chleb mieszany (100g), masło (15g) Chuda wędlina (30g) Pomidor (40g) Herbata	624 kcal	Białko – 16,9g Tłuszcz – 31,5g Węglowodany – 73g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 888mg	1,7

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		23,98 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