

Jadłospis na wtorek 31-10-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Rzodkiewki, rukola Herbata	756 Kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 29,9g Węglowodany – 101g Cukry proste – 31g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 390mg	1,7
Obiad	Żurek z jajkiem (250ml) Kotlet mielony (90g) Ziemniaki duszone (300g) Marchewka z groszkiem (150g) Ogórek konserwowy Kompot wieloowocowy Gruszka	840 Kcal	Białko – 38g Tłuszcz – 27,3g Węglowodany – 123g Cukry proste – 40g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11,2g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 1001mg	1,3,7,9
Kolacja	Zapiekanka makaronowa z sosem pomidorowym Chleb mieszany (60g), masło (15g) Wędlina (30g), sałata Herbata	799 Kcal	Białko – 25g Tłuszcz – 35,8g Węglowodany – 99g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 19g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 699mg	1,7
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	7
Razem		2528 Kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor, rukola Herbata	757 Kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 29,9g Węglowodany – 101,5g Cukry proste – 31g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 389mg	1,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Marchewka gotowana (150g)	811 Kcal	Białko – 31g Tłuszcz – 21,3g Węglowodany – 137g Cukry proste – 22g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,2g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 989mg	1,3,7,9

	Kompot wieloowocowy Banan			
Kolacja	Salatka z brokuła Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g), sałata Herbata	537 Kcal	Białko – 17,1g Tłuszcz – 25,2g Węglowodany – 67,7g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,9g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 598mg	1,3,7
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	7
Razem		2238 Kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Rzodkiewki, rukola Herbata	709 Kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 29,9g Węglowodany – 89g Cukry proste – 14g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 390mg	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	Żurek z jajkiem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Marchewka z groszkiem (150g) Ogórek konserwowy Kompot wieloowocowy	745 Kcal	Białko – 39g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 99g Cukry proste – 10g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11,2g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 999mg	1,3,7,9
Podwieczorek	Gruszka	114 kcal	Białko – 0,8g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 20g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 0 Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 2mg	
Kolacja	Salatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (50g), sałata Herbata	557 kcal	Białko – 17,7g Tłuszcz – 25g Węglowodany – 72g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 502mg	1,3,7

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	
Razem		2535 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