

Jadłospis na Czwartek 09-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z musem owocowym (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser żółty (30g) Papryka konserwowa, sałata Herbata	798 kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 34,6g Węglowodany – 100,6g Cukry proste – 54,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,6g Błonnik pokarmowy – 4,8g Sód – 413mg	1,7
Obiad	Barszcz ukraiński (250ml) Żeberka wieprzowe (150g) smażone z sosem rumianym (100ml) 3 pyzy drożdżowe Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Jabłko	1025 kcal	Białko – 59,5g Tłuszcz – 38,5g Węglowodany – 120g Cukry proste – 33g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 10,5g Sód – 730mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Paszтет wieprzowy (25g) Twarożek śmietankowy (40g) Rzodkiewki, kielki Ogórek kiszony (40g) Herbata	509 kcal	Białko – 24,6g Tłuszcz – 17g Węglowodany – 57,7g Cukry proste – 11,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 897mg	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		2465 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z musem owocowym (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (50g), sałata Dżem (25g) Herbata	819 kcal	Białko – 25,4g Tłuszcz – 30,4g Węglowodany – 115,6g Cukry proste – 54,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,6g Błonnik pokarmowy – 4,9g Sód – 420mg	1,7

Obiad	Zupa dyniowa (250ml) Szynka wieprzowa (120g) duszona z sosem koperkowym (100ml) 3 pyzy drożdżowe Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy Kiwi	803 kcal	Białko – 49,5g Tłuszcz – 21,5g Węglowodany – 110g Cukry proste – 27g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7,5g Sód – 725mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Twarożek śmietankowy (50g) Sałata, kielki Pomidor (50g) Jabłko pieczone Herbata	549 kcal	Białko – 25,9g Tłuszcz – 18g Węglowodany – 78,7g Cukry proste – 25g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 8,2g Sód – 798mg	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		2304 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z mussem owocowym (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser żółty (30g) Papryka konserwowa, sałata Herbata	718 kcal	Białko – 25,1g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 81,7g Cukry proste – 54,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,6g Błonnik pokarmowy – 4,8g Sód – 410mg	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) Szynka wieprzowa (120g) duszona z sosem koperkowym (150ml) 3 pyzy drożdżowe Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy	707 kcal	Białko – 45,5g Tłuszcz – 20,9g Węglowodany – 93,5g Cukry proste – 8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 9,5g Sód – 731mg	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	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser żółty (15g) Twarożek śmietankowy (40g) Rzodkiewki, kielki Ogórek kiszony (40g) Herbata	490 kcal	Białko – 25,9g Tłuszcz – 17,2g Węglowodany – 63,7g Cukry proste – 5,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 797mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny 200g	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 4,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77mg	7
Razem		2403 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