

Jadłospis na Czwartek 16-11-2023r.

| Dieta podstawowa | | | | |
|--------------------|--|----------------------|--|----------|
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser kanapkowy (30g) Papryka konserwowa Zielony ogórek (30g) Herbata | 699 kcal | Białko – 25,8g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 79,9g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 419mg | 1,7 |
| Obiad | Zupa neapolitańska (250ml) Filet z kurczaka (100g) duszony Sos myśliwski (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot Jabłko | 806 kcal | Białko – 49,9g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 102g Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 765mg | 1,7,9 |
| Kolacja | 2 parówki wieprzowe na ciepło Ketchup, musztarda Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (30g) Sałata, pomidorki Herbata | 734 kcal | Białko – 29g Tłuszcz – 37g Węglowodany – 76g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 19,5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 1099mg | 1,7 |
| Posiłek wieczorny | Batonik twarogowy | 143 kcal | Białko – 4,8g Tłuszcz – 8,8g Węglowodany – 11,2g Cukry proste – 11,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 7,5mg | 7 |
| Razem | | 2382 Kcal | | |
| Dieta lekkostrawna | | | | |
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser kanapkowy (30g) Pomidor (50g) Sałata Herbata | 697 kcal | Białko – 25,8g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 79,7g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 419mg | 1,7 |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem (250ml) | 953 kcal | Białko – 38g Tłuszcz – 25g | 1,7,9 |

| | | | | |
|-------------------|---|-----------|--|-----|
| | Filet z kurczaka (100g) duszony Sos koperkowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot Banan | | Węglowodany – 154g Cukry proste – 48g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 10g Sód – 765mg | |
| Kolacja | Salatka warzywna z ryżem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szyńka (40g) Sałata, pomidorki Herbata | 510 kcal | Białko – 17,5g Tłuszcz – 20g Węglowodany – 72g Cukry proste – 14g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 590mg | 1,7 |
| Posiłek wieczorny | Batonik twarogowy | 143 kcal | Białko – 4,8g Tłuszcz – 8,8g Węglowodany – 11,2g Cukry proste – 11,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 7,5mg | 7 |
| Razem | | 2303 Kcal | | |

| | | | | |
|------------------|---|----------------------|---|----------|
| Dieta cukrzycowa | | | | |
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szyńka (30g), ser kanapkowy (30g) Papryka konserwowa Zielony ogórek (30g) Herbata | 659 kcal | Białko – 25,8g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 69,9g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 419mg | 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) Filet z kurczaka (100g) duszony Sos myśliwski (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Buraczki gotowane (200g) Kompot | 634 kcal | Białko – 47g Tłuszcz – 24,7g Węglowodany – 63 g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 764mg | 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 | Sałatka warzywna z ryżem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (40g) Sałata, pomidorki Herbata | 490 kcal | Białko – 17,5g Tłuszcz – 20g Węglowodany – 67g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 590mg | 1,7 |
| Posiłek wieczorny | Pomarańcza | 117 kcal | Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0 | |
| Razem | | 2258 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