

Jadłospis na Czwartek 23-11-2023r.

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 kanapkowy (30g) Rzodkiewki, kielki Dżem (25g) Herbata	803 kcal	Białko – 25,9g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 107g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17g Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 440mg	1,7
Obiad	Zupa ogórkowa (250ml) 3 naleśniki z serem Sos owocowy (100ml) Kompot wieloowocowy Pomarańcza	974 kcal	Białko – 40g Tłuszcz – 26,8g Węglowodany – 155g Cukry proste – 52g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 705mg	1,3,7,9
Kolacja	Salatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser żółty (20g) Sałata Herbata	641 kcal	Białko – 25g Tłuszcz – 20,5g Węglowodany – 96g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 501mg	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		2551 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 (40g) Dżem (25g) Herbata	806 kcal	Białko – 25,9g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 107,8g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17g Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 440mg	1,7
Obiad	Zupa owocowa z makaronem (250ml)	890 kcal	Białko – 40g Tłuszcz – 25g	1,7,9

	Filet z kurczaka (100g) duszony Sos pietruszkowy (100ml) Ziemniaki duszone (200g) Brokuł gotowany z marchewką (150g) Kompot wieloowocowy Pomarańcza		Węglowodany – 136g Cukry proste – 45g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 10g Sód – 765mg	
Kolacja	Jajecznica na parze Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (40g) Pomidor (50g), Sałata Herbata	590 kcal	Białko – 23g Tłuszcz – 22g Węglowodany – 79g Cukry proste – 13g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,1g Błonnik pokarmowy – 4,5g Sód – 509mg	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		2419 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) Rzodkiewki, kiełki Herbata	699 kcal	Białko – 25,9g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 81g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 430mg	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 ogórkowa (250ml) Filet z kurczaka (100g) duszony Sos pietruszkowy (50ml) Ziemniaki duszone (200g) Brokuł gotowany z marchewką (150g) Kompot wieloowocowy	630 kcal	Białko – 47g Tłuszcz – 24,7g Węglowodany – 63g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 765mg	1,7,9
9Podwieczorek	Pomarańcza	117 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g	

			Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0	
Kolacja	Salatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser żółty (20g) Sałata Herbata	620 kcal	Białko – 25g Tłuszcz – 20,5g Węglowodany – 91g Cukry proste – 6g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 501mg	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	7
Razem		2476 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. Orzechy 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