

Jadłospis na Czwartek 30-11-2023r.

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 kanapkowy (30g) Ogórek zielony (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	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Kotlet de volaille z pieczarkami (100g) Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot Sok pomidorowy 330ml	892 kcal	Białko – 42,4g Tłuszcz – 31g Węglowodany – 120g Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 789mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta twarogowa z rybą i szczypiorkiem (35g) Ser żółty (25g) Sałata, pomidorki Ogórek zielony Herbata	635 kcal	Białko – 23g Tłuszcz – 28,3g Węglowodany – 77g Cukry proste – 13,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 450mg	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		2333 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 (40g), Rukola Herbata	754 kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 29,9g Węglowodany – 100,8g Cukry proste – 31g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 390mg	1,7

Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Filet z kurczaka (100g) pieczony Sos biały (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Mrchew gotowana (150g) Sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot Sok pomidorowy 330ml	795 kcal	Białko – 43,5g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 105,8g Cukry proste – 25g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 780mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Pasta twarogowo-pomidorowa z koperkiem (40g) Sałata, pomidorki Jabłko pieczone Dżem (25g) Herbata	616 kcal	Białko – 25,9g Tłuszcz – 18g Węglowodany – 95,5g Cukry proste – 35g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 8,2g Sód – 790mg	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		2215 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z musem owocowym bez cukru (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Ogórek zielony (30g) Rzodkiewki, Rukola Herbata	715 kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 29,9g Węglowodany – 91g Cukry proste – 15g 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	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Filet z kurczaka (100g) pieczony Sos biały (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kiszanej kapusty (150g) Kompot	698 kcal	Białko – 40,9g Tłuszcz – 25,7g Węglowodany – 83,5g Cukry proste – 6,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 7,7g Sód – 747mg	1,7,9

Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	56 kcal	Białko – 2,6g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 13,8g Cukry proste – 11,8g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 1,3g Sód – 33mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta twarogowa z rybą i szczypiorkiem (35g) Ser żółty (20g) Sałata, pomidorki Ogórek zielony Herbata	595 kcal	Białko – 21,7g Tłuszcz – 26,7g Węglowodany – 72g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 450mg	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		2394 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