

Jadłospis na Poniedziałek 27-11-2023r.

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 żółty (30g) Rukola, Papryka konserwowa Herbata	725 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 98g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 570mg	1,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Kotlet jajeczny (80g) Sos pieczarkowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wielowocowy Jogurt owocowy	889 kcal	Białko – 31g Tłuszcz – 35g Węglowodany – 132g Cukry proste – 25g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 17g Sód – 999mg	1,3,7,9
Kolacja	Salatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (30g), Sałata Herbata	623 kcal	Białko – 25g Tłuszcz – 19g Węglowodany – 96g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 500mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2413 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) Twarożek śremski (40g) Rukola, Pomidor (50g) Koktajl Herbata	805 kcal	Białko – 33,3g Tłuszcz – 25g Węglowodany – 117,7g Cukry proste – 29,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 18g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 585mg	1,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Jajko gotowane na miękko Sos koperkowy (100ml)	779 kcal	Białko – 31g Tłuszcz – 25g Węglowodany – 123,5g	1,3,7,9

	Ziemniaki gotowane (300g) Marchew gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Jogurt owocowy		Cukry proste – 25g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11g Błonnik pokarmowy – 16,5g Sód – 990mg	
Kolacja	Szynka z warzywami w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (30g) Sałata, pomidor (50g) Herbata	628 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 18g Węglowodany – 96g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 772mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2388 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) Rukola, Papryka konserwowa Herbata	671 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 26,1g Węglowodany – 88g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 551mg	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 pomidorowa z ryżem (250ml) Jajko gotowane na miękko Sos koperkowy (50ml) Ziemniaki gotowane (300g) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy	567 kcal	Białko – 24,8g Tłuszcz – 20,7g Węglowodany – 79,5g Cukry proste – 8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 972mg	1,3,7,9
Podwieczorek	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	
Kolacja	Salatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (50g), Sałata Herbata	564 kcal	Białko – 23,9g Tłuszcz – 18,2g Węglowodany – 84g Cukry proste – 6,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,9g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 570mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2388 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