

Jadłospis na Sobotę 11-11-2023r.

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) Ogórek kiszony (30g), pomidor (30g) Herbata	724 kcal	Białko – 23,3g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 99,9g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 490mg	1,7
Obiad	Grochówka z kiebasą śląską (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wielowocowy Jogurt naturalny 200g	823 kcal	Białko – 37,6g Tłuszcz – 25,5g Węglowodany – 123g Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10,4g Błonnik pokarmowy – 12,2g Sód – 812mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Twarożek półtłusty ze szczypiorkiem (35g) Paszтет drobiowy (25g) Papryka konserwowa, sałata Herbata	610 kcal	Białko – 21,6g Tłuszcz – 29,1g Węglowodany – 70,7g Cukry proste – 13,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 455g	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		2207 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 (30g), sałata Herbata	724 kcal	Białko – 23,3g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 99,9g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 490mg	1,7
Obiad	Zupa owocowa z makaronem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g)	883 kcal	Białko – 31,6g Tłuszcz – 22,9g Węglowodany – 150g	1,7,9

	Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Brokuł gotowany z marchewką (150g) Kompot wieloowocowy Jogurt naturalny 200g		Cukry proste – 48g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,4g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 782mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Twarożek półtłusty (50g) Pomidor (50g), sałata Dżem (25g) Herbata	557 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 17,5g Węglowodany – 78g Cukry proste – 23,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,2g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 455g	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		2214 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser kanapkowy (30g) Ogórek kiszony (30g), pomidor (30g) Herbata	685 kcal	Białko – 23,3g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 89,9g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 490mg	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	Grochówka z kielbasą śląską (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (50ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wieloowocowy	613 kcal	Białko – 31,4g Tłuszcz – 19,5g Węglowodany – 110g Cukry proste – 7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,2g Błonnik pokarmowy – 12,2g Sód – 735mg	1,9
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 4,2g	7

			Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Twarożek półtłusty ze szczypiorkiem (50g) Papryka konserwowa, sałata Herbata	455 kcal	Białko – 26g Tłuszcz – 15,5g Węglowodany – 58g Cukry proste – 3,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,2g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 455g	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		2213 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