

Jadłospis na Sobotę 25-11-2023r.

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 topiony (25g) Papryka konserwowa Ogórek zielony (30g) Herbata	792 kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 34,6g Węglowodany – 100g Cukry proste – 54g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 415mg	1,7
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą śląską (250ml) Spaghetti po bolońsku Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy Jabłko	716 kcal	Białko – 30g Tłuszcz – 25,3g Węglowodany – 103,2g Cukry proste – 25,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 698mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta z twarogu i ryby ze szczypiorkiem (35g) Ser żółty (25g) Roszponka, pomidor (40g) Herbata	610 kcal	Białko – 23g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 72g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 640mg	1,4,7
Posiłek wieczorny	Serek homogenizowany	188 kcal	Białko – 9,4g Tłuszcz – 7g Węglowodany – 22g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 61mg	7
Razem		2306 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 (25g) Pomidor (50g) Sałata Herbata	789 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 33,2g Węglowodany – 101g Cukry proste – 54g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 415mg	1,7
Obiad	Zupa jarzynowa z brokułem (250ml) Spaghetti po bolońsku	666 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 22,5g	1,7,9

	Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy Kiwi		Węglowodany –94g Cukry proste – 18g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 698mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (50g) Pasta z twarogu z koncentratem pomidorowym (50g) Roszponka, pomidor (40g) Dżem (25g) Herbata	595 kcal	Białko – 23g Tłuszcz – 19g Węglowodany – 89g Cukry proste – 23g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 636mg	1,7
Posiłek wieczorny	Serek homogenizowany	188 kcal	Białko – 9,4g Tłuszcz – 7g Węglowodany – 22g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 61mg	7
Razem		2238 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 (25g) Papryka konserwowa Ogórek zielony (30g) Herbata	721 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 33,2g Węglowodany – 84g Cukry proste – 14g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 415mg	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	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą śląską (250ml) Spaghetti po bolońsku Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy	590 kcal	Białko – 29,6g Tłuszcz – 25g Węglowodany – 69,1g Cukry proste – 10,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7,4g Sód – 696mg	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	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta z twarogu i ryby ze szczypiorkiem (40g) Ser żółty (20g) Rozponka, pomidor (40g) Herbata	590 kcal	Białko – 23,8g Tłuszcz – 27,8g Węglowodany – 67g Cukry proste – 4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 645mg	1,4,7
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		2389 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