

Jadłospis na Wtorek 07-11-2023r.

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 topiony (25g) Ogórek kiszony (30g) Papryka świeża (30g) Herbata	720 kcal	Białko – 25,3g Tłuszcz – 27,9g Węglowodany – 98,7g Cukry proste – 18,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,1g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 572mg	1,7
Obiad	Zupa owocowa z makaronem (250ml) Kotlet schabowy (100g) Ziemniaki duszone (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Serek homogenizowany	995 kcal	Białko – 41,3g Tłuszcz – 28,2g Węglowodany – 153,3g Cukry proste – 60g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 989mg	1,7
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina drobiowa (30g) Ser kanapkowy (30g) Konserwa rybna (30g) Sałata Pomidor (40g) Herbata	645 kcal	Białko – 22g Tłuszcz – 25,8g Węglowodany – 86,5g Cukry proste – 14g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,8g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 702mg	1,4,7
Posiłek wieczorny	Gruszka	114 kcal	Białko – 0,8g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 20g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 0 Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 2mg	
Razem		2474 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 śmietankowy (40g) Pomidor (50g) Sałata Herbata	680 kcal	Białko – 26,3g Tłuszcz – 23,9g Węglowodany – 97g Cukry proste – 18,8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14g Błonnik pokarmowy – 6,7g Sód – 560mg	1,7

Obiad	Zupa owocowa z makaronem (250ml) Schab (100g) duszony Biały sos (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Serek homogenizowany	890 kcal	Białko – 40g Tłuszcz – 20g Węglowodany – 145g Cukry proste – 58g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 7,5g Sód – 980mg	1,7
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina drobiowa (50g) Ser kanapkowy (30g) Dżem (25g) Sałata Pomidor (40g) Herbata	580 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 18,9g Węglowodany – 83,5g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,8g Błonnik pokarmowy – 5,7g Sód – 491mg	1,4,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2326 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) Twarożek śmietankowy (40g) Ogórek kiszony (30g) Papryka świeża (30g) Herbata	640 kcal	Białko – 26,3g Tłuszcz – 23,9g Węglowodany – 87g Cukry proste – 13,8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14g Błonnik pokarmowy – 6,7g Sód – 560mg	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 makaronem (250ml) Schab (100g) duszony Biały sos (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy	680 kcal	Białko – 40g Tłuszcz – 20g Węglowodany – 92g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 970mg	1,7
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g	7

			Kwasy tłuszczowe nasyc. – 4,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina drobiowa (30g) Ser kanapkowy (30g) Konserwa rybna (30g) Sałata Pomidor (40g) Herbata	605 kcal	Białko – 22g Tłuszcz – 25,8g Węglowodany – 76,5g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,8g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 702mg	1,4,7
Posiłek wieczorny	Gruszka	114 kcal	Białko – 0,8g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 20g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 0 Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 2mg	
Razem		2449 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