

Jadłospis na Wtorek 14-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z musem owocowym (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Polędwica (30g) Twarożek śmietankowy (40g) Rzodkiewki, sałata Herbata	748 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 28,3g Węglowodany – 99g Cukry proste – 23g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 420mg	1,7
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (250ml) Gulasz wieprzowy (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (150g) Kompot wieloowocowy Jabłko	789 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 119g Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 14g Sód – 999mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Paszтет wieprzowy (25g) Ogórek kiszony (40g) Papryka świeża (30g) Herbata	698 kcal	Białko – 19g Tłuszcz – 37g Węglowodany – 77g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 902mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy	133 Kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2368 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) Polędwica (30g) Twarożek śmietankowy (40g) Pomidor, sałata Herbata	750 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 28,3g Węglowodany – 99,5g Cukry proste – 23g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 5,1g Sód – 422mg	1,7
Obiad	Zupa ziemniaczana (250ml)	779 kcal	Białko – 30g	1,7,9

	Gulasz wieprzowy z szynki (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy Mandarynki – 3 szt.		Tłuszcz – 27,5g Węglowodany – 115g Cukry proste – 28g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,8g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 990mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (50g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (50g), Roszponka Dżem (25g) Herbata	580 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 18,9g Węglowodany – 83,5g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 5,8g Sód – 491mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy	133 kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2242 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) Polędwica (30g) Twarożek śmietankowy (40g) Rzodkiewki, sałata Herbata	690 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 28,3g Węglowodany – 84,5g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 420mg	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 pieczarkowa z ziemniakami (250ml) Gulasz wieprzowy (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (150g) Kompot wieloowocowy	660 kcal	Białko – 28,6g Tłuszcz – 27,7g Węglowodany – 84,5g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 10,4g Sód – 997mg	1,7,9
Podwieczorek	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g	

			Sód – 1,5mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (50g) Ser kanapkowy (30g) Ogórek kiszony (40g) Papryka świeża (30g) Herbata	520 kcal	Białko – 26,6g Tłuszcz – 18,9g Węglowodany – 66,5g Cukry proste – 8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 5,8g Sód – 491mg	1,7
Posiłek wieczorny	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	7
Razem		2358 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