

Jadłospis na Wtorek 28-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (40g) Papryka świeża, kiełki Herbata	715 kcal	Białko – 23,3g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 98,7g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 490mg	1,7
Obiad	Zupa neapolitańska (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot Pomarańcza	877 kcal	Białko – 32g Tłuszcz – 35,2g Węglowodany – 117g Cukry proste – 48g Kwasy tłuszcz. nasycone – 19g Błonnik pokarmowy – 13g Sód – 978mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g), ser topiony (25g) Twarożek śremski (40g) Ogórek kiszony (30g) Pomidorki, Sałata Herbata	554 kcal	Białko – 28g Tłuszcz – 24g Węglowodany – 62g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10,1g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 472mg	1,7
Posiłek wieczorny	Batonik musli 40g	155 kcal	Białko – 2g Tłuszcz – 3,5g Węglowodany – 29,2g Cukry proste – 17,6g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,5g Błonnik pokarmowy – 1,2g Sód – 0	1,5,8,11
Razem		2301 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (40g) Pomidor (40g), kiełki Herbata	714 kcal	Białko – 23,3g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 98,5g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 6,2g Sód – 490mg	1,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g)	860 kcal	Białko – 29,9g Tłuszcz – 32,7g Węglowodany – 120,1g	1,7,9

	Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Brokuł gotowany (150g) Kompot Pomarańcza		Cukry proste – 48g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14g Błonnik pokarmowy – 12,5g Sód – 854mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Chuda wędlina (30g) Twarożek śremski (50g) Pomidorki, Sałata Dżem (25g) Herbata	594 kcal	Białko – 23g Tłuszcz – 19g Węglowodany – 89g Cukry proste – 23g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 639mg	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		2218 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (40g) Papryka świeża, kielki Herbata	695 kcal	Białko – 23,3g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 93,7g 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	Zupa neapolitańska (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (50ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot	730 kcal	Białko – 29,8g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 83g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 18,5g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 970mg	1,7,9
Podwieczorek	Pomarańcza	117 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0	

			Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser żółty (20g) Twarożek śremski (40g) Ogórek kiszony (30g) Pomidorki, Sałata Herbata	509 kcal	Białko – 26g Tłuszcz – 22g Węglowodany – 57g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 460mg	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		2381 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