

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 – 9g 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		

Jadłospis na Środę 29-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Roszponka, ogórek kiszony (30g) Papryka świeża (30g)	702 kcal	Białko – 33,9g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 71g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7,2g Sód – 520mg	1,3,7
Obiad	Zupa jarzynowa (250ml)	1016 kcal	Białko – 59g	1,7,9

	Żeberka wieprzowe (150g) smażone Sos rumiany (100ml) 3 pyzy drożdżowe Buraczki gotowane (150g) Kompot Jabłko		Tłuszcz – 38,5g Węglowodany – 119g Cukry proste – 33g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 10,5g Sód – 738mg	
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (25g), wędlina (30g) Sałata, pomidor (40g) Herbata	635 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 26,6g Węglowodany – 75,5g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 450mg	1,3,7
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		2541 kcal		

Jadłospis na Czwartek 30-11-2023r.

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 kanapkowy (30g) Ogórek zielony (30g) Rzodkiewki, Rukola Herbata	756 kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 29,9g Węglowodany – 101g Cukry proste – 31g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 390mg	1,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Kotlet de volaille z pieczarkami (100g) Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot Sok pomidorowy 330ml	892 kcal	Białko – 42,4g Tłuszcz – 31g Węglowodany – 120g Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 789mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta twarogowa z rybą i szczypiorkiem (35g) Ser żółty (25g) Sałata, pomidorki Ogórek zielony Herbata	635 kcal	Białko – 23g Tłuszcz – 28,3g Węglowodany – 77g Cukry proste – 13,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 450mg	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		2333 kcal		

Jadłospis na Piątek 01-12-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (35g) Roszponka, papryka świeża (30g)	690 kcal	Białko – 28,7g Tłuszcz – 31,8g Węglowodany – 79g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 560mg	1,3,7
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml) Śledzie (100g) w śmietanie Ziemniaki gotowane (350g) Surówka z marchwi z rzodkwią (100g) Kompot Banan	843 kcal	Białko – 28,4g Tłuszcz – 22g Węglowodany – 143,5g Cukry proste – 40g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 1080mg	1,4,7,9
Kolacja	Salatka ziemniaczana Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (30g) Sałata, Pomidor (40g) Herbata	752 kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 33g Węglowodany – 99g Cukry proste – 12,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,4g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 888mg	1,3,7,9
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		2418 kcal		

Jadłospis na Sobotę 02-12-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), Ser topiony (25g) Ogórek zielony Papryka konserwowa Herbata	720 kcal	Białko – 25,3g Tłuszcz – 27,9g Węglowodany – 98,7g Cukry proste – 18,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 570mg	1,7
Obiad	Grochówka z kiełbasą śląską (250ml)	815 kcal	Białko – 31,4g	1,3,7,9

	Jajko sadzone ze szczypiorkiem Ziemniaki duszone (300g) Marchewka zasmażana (150g) Kompot Batonik twarogowy		Tłuszcz – 29,5g Węglowodany – 114g Cukry proste – 26g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 7,5g Sód – 656mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (30g) Paszтет drobiowy (25g) Ogórek kiszony (30g), Pomidorki Sałata Herbata	698 kcal	Białko – 19g Tłuszcz – 37g Węglowodany – 77g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 903mg	1,7
Posiłek wieczorny	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	
Razem		2311 kcal		

Jadłospis na Niedzielę 03-12-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Jajko gotowane z majonezem Roszponka, Pomidor (40g) Ogórek konserwowy	682 kcal	Białko – 31g Tłuszcz – 34g Węglowodany – 70g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 520mg	1,3,7
Obiad	Barszcz ukraiński (250ml) Pieczeń rzymska (90g) Sos chrzanowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (150g) Kompot Mandarynki – 3 szt.	860 kcal	Białko – 38g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 134g Cukry proste – 31g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 18g Sód – 1150mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser żółty (25g) Twarożek śremski (35g) Sałata, Papryka świeża (30g) Dżem (25g) Herbata	676 kcal	Białko – 22g Tłuszcz – 36g Węglowodany – 94g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 890mg	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	7

			Sód – 61mg	
Razem		2406 kcal		

Jadłospis na Poniedziałek 04-12-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Zupa budyniowa (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Papryka konserwowa Ogórek zielony (30g) Herbata	650 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 30g Węglowodany – 72g Cukry proste – 8,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 450mg	1,7
Obiad	Żurek z jajkiem (250ml) Gulasz wieprzowy (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot Jabłko	821 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 28,5g Węglowodany – 126,5g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 15g Sód – 1002mg	1,3,7,9
Kolacja	Pizza Chleb mieszany (60g), masło (15g) Wędlina (30g), Sałata Herbata	690 kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 30,8g Węglowodany – 84,7g Cukry proste – 10g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,9g Błonnik pokarmowy – 4g Sód – 899mg	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		2294 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