

### Jadłospis na Sobotę 04-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser topiony (25g) Ogórek kiszony (30g) Pomidor (50g) Herbata	799 Kcal	Białko – 25,2g Tłuszcz – 34,6g Węglowodany – 100,6g Cukry proste – 54,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,6 g Błonnik pokarmowy – 4,8g Sód – 712mg	1,7
Obiad	Zupa ogórkowa (250ml) Krokiety ziemniaczane z serem Sos pieczarkowy (100ml) Surówka z marchwi z rzodkwią (150g) Kompot wieloowocowy Jabłko	908 Kcal	Białko – 26,9g Tłuszcz – 35,1g Węglowodany – 130,2g Cukry proste – 38g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 9,6g Sód – 999mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (25g) Ser żółty (25g) Sałata, papryka świeża (30g) Herbata	601 Kcal	Białko – 22,8g Tłuszcz – 30,3g Węglowodany – 66,1g Cukry proste – 11,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,6g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 430mg	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	5,8,11
Razem		2463 Kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), twaróg śmietankowy (40g) Pomidor (50g), rukola Herbata	785 Kcal	Białko – 27,2g Tłuszcz – 30,6g Węglowodany – 104,6g Cukry proste – 54,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,6 g Błonnik pokarmowy – 4,8g Sód – 412mg	1,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (100ml) Surówka z marchwi z rzodkwią (150g) Kompot wieloowocowy Banan	882 Kcal	Białko – 32,1g Tłuszcz – 21,4g Węglowodany – 150g Cukry proste – 38g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 9,9g Sód – 798mg	1,7,9

Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Ser kanapkowy (25g) Sałata, pomidor (50g) Herbata	550 Kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 25,3g Węglowodany – 64,1g Cukry proste – 11,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,6g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 410mg	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	5,8,11
Razem		2372 Kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku bez soku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), twaróg śmietankowy (40g) Pomidor (40g) Ogórek kiszony (30g) Herbata	740 Kcal	Białko – 27,2g Tłuszcz – 30,6g Węglowodany – 93,6g Cukry proste – 14,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,6g Błonnik pokarmowy – 4,7g Sód – 410mg	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 koperkowa z makaronem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (100ml) Surówka z marchwi z rzodkwią (150g) Kompot wieloowocowy	616 Kcal	Białko – 30,1g Tłuszcz – 20,8g Węglowodany – 85g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 7,7g Sód – 790mg	1,7,9
Podwieczorek	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Ser kanapkowy (30g)	530 Kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 25,3g Węglowodany – 60,1g Cukry proste – 11,4g	1,7

	Sałata, papryka świeża (30g) Pomidor (50g) Herbata		Kwasy tłuszcz. nasycone – 3,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 410mg	
Posiłek wieczorny	Pomarańcza	117 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0	
Razem		2361 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