

Jadłospis na Poniedziałek 06-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (40g), ser kanapkowy (30g) Pomidor (40g), rukola Ogórek konserwowy Herbata	735 kcal	Białko – 25,8g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 88,6g Cukry proste – 49,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 4,8g Sód – 415mg	1,7
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą śląską (250ml) Jajko sadzone ze szczypiorkiem Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wieloowocowy Kefir 200g	744 kcal	Białko – 27,8g Tłuszcz – 17g Węglowodany – 129g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 702mg	1,3,7,9
Kolacja	Biała kielbasa na ciepło Chrzan, ketchup, musztarda Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (20g) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (30g) Sałata, Kielki Herbata	730 kcal	Białko – 32,4g Tłuszcz – 41,9g Węglowodany – 60,7g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 23,1g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 706mg	1,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2385 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (40g), ser kanapkowy (30g) Pomidor (50g), rukola Herbata	730 kcal	Białko – 25,8g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 87,6g Cukry proste – 49,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 4,7g Sód – 399mg	1,7
Obiad	Zupa jarzynowa (250ml) Jajko gotowane na miękko Sos koperkowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany z marchewką (150g)	757 kcal	Białko – 30,9g Tłuszcz – 15,1g Węglowodany – 132,5g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 8g	1,3,7,9

	Kompot wieloowocowy Kefir 200g		Sód – 702mg	
Kolacja	Szynka z warzywami i jajkiem w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (25g) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (40g) Sałata, Kiełki Herbata	502 kcal	Białko – 29,1g Tłuszcz – 22g Węglowodany – 52g Cukry proste – 5,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 5,9g Sód – 598mg	1,7
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2165 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (40g), ser kanapkowy (30g) Pomidor (40g), rukola Ogórek konserwowy Herbata	694 kcal	Białko – 25,8g Tłuszcz – 32,8g Węglowodany – 78,6g Cukry proste – 39,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 4,8g Sód – 415mg	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 fasolowa z kielbasą śląską (250ml) Jajko sadzone ze szczypiorkiem Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wieloowocowy	575 kcal	Białko – 21g Tłuszcz – 14g Węglowodany – 99,8g Cukry proste – 10,8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,8g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 738mg	1,3,7,9
Podwieczorek	Kefir 200g	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	7
Kolacja	Biała kielbasa na ciepło Chrzan, ketchup, musztarda Chleb mieszany (80g), masło (15g) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (40g) Sałata, Kiełki Pomidor (50g)	640 kcal	Białko – 32,4g Tłuszcz – 32,7g Węglowodany – 58,7g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 23,1g Błonnik pokarmowy – 5,2g	1,7

	Herbata		Sód – 706mg	
Posiłek wieczorny	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Razem		2463 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