

Jadłospis na Poniedziałek 27-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser żółty (30g) Rukola, Papryka konserwowa Herbata	725 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 28g Węglowodany – 98g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 570mg	1,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Kotlet jajeczny (80g) Sos pieczarkowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Jogurt owocowy	889 kcal	Białko – 31g Tłuszcz – 35g Węglowodany – 132g Cukry proste – 25g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 17g Sód – 999mg	1,3,7,9
Kolacja	Sałatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (30g), Sałata Herbata	623 kcal	Białko – 25g Tłuszcz – 19g Węglowodany – 96g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 500mg	1,3,7
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		2413 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