

Jadłospis na Sobotę 18-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śremski z suszonymi pomidorami (40g) Ogórek zielony (40g) Herbata	725 Kcal	Białko – 28g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 99g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 570mg	1,7
Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasą śląską (250ml) Jajko sadzone ze szczypiorkiem Ziemniaki duszone (300g) Marchewka zasmażana (150g) Ogórek konserwowy Kompot wieloowocowy Jabłko	750 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 21g Węglowodany – 124g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 650mg	1,3,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g), ser topiony (25g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (40g) Ogórek kiszony (40g) Herbata	578 kcal	Białko – 20g Tłuszcz – 23g Węglowodany – 78g Cukry proste – 13g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 590mg	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		2186 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śremski z koperkiem (40g) Pomidor (50g) Herbata	715 Kcal	Białko – 28g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 99g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 560mg	1,7
Obiad	Krupnik jęczmienny (250ml)	723 kcal	Białko – 27g	1,3,7,9

	Jajko gotowane na miękko Sos koperkowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Marchewka gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Kiwi		Tłuszcz – 15g Węglowodany – 128g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 700mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Chuda wędlina (50g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (40g) Dżem (25g) Herbata	581 kcal	Białko – 26g Tłuszcz – 19g Węglowodany – 82g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 495mg	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		2152 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Płatki owsiane (20g) na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śremski z suszonymi pomidorami (40g) Ogórek zielony (40g) Herbata	684 Kcal	Białko – 28g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 89g Cukry proste – 6,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 570mg	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) Marchewka gotowana (150g) Ogórek konserwowy Kompot wieloowocowy	595 kcal	Białko – 26,6g Tłuszcz – 20,7g Węglowodany – 83g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7,5g Sód – 648mg	1,3,7,9
Podwieczorek	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło	512 kcal	Białko – 26g Tłuszcz – 19g	1,7

	(15g) Chuda wędlina (50g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (40g) Ogórek kiszony (40g) Herbata		Węglowodany – 65g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 495mg	
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77	7
Razem		2279 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