

### Jadłospis na Poniedziałek 20-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śremski ze szczypiorkiem (40g) Rzodkiewki, ogórek zielony (40g) Herbata	660 Kcal	Białko – 24,8g Tłuszcz – 28,8g Węglowodany – 79,9g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 419mg	1,7
Obiad	Żurek z jajkiem (250ml) Gulasz węgierski (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot Mandarynki	787 kcal	Białko – 32g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 118g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 900mg	1,3,7,9
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (30g), szynka (30g) Roszponka, pomidorki Herbata	649 kcal	Białko – 30,4g Tłuszcz – 27,8g Węglowodany – 75,9g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,4g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 450mg	1,3,7,9
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		2284 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śremski z koperkiem (40g) Pomidor (40g) Herbata	658 Kcal	Białko – 24,8g Tłuszcz – 28,8g Węglowodany – 79,4g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 419mg	1,7
Obiad	Zupa jarzynowa z jajkiem (250ml) Gulasz z kurczaka (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g)	749 kcal	Białko – 33g Tłuszcz – 23g Węglowodany – 113,5g	1,3,7,9

	Brokuł gotowany (150g) Kompot Mandarynki		Cukry proste – 28g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 890mg	
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Szynka (30g) Roszponka, pomidorki Herbata	603 kcal	Białko – 30g Tłuszcz – 23g Węglowodany – 75g Cukry proste – 13g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 410mg	1,3,7,9
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		2198 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Lane kluski na mleku (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g) Twarożek śremski ze szczypiorkiem (40g) Rzodkiewki, ogórek zielony (40g) Herbata	620 Kcal	Białko – 24,8g Tłuszcz – 28,8g Węglowodany – 69,9g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,8g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 419mg	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	Żurek z jajkiem (250ml) Gulasz węgierski (100g) Kasza jęczmienna gotowana (150g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot	640 kcal	Białko – 31,4g Tłuszcz – 25,9g Węglowodany – 79,4g Cukry proste – 7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 9,5g Sód – 900mg	1,3,7,9
Podwieczorek	3 mandarynki	72 kcal	Białko – 0,6g Tłuszcz – 0,1g Węglowodany – 19,9g Cukry proste – 15,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,7g Sód – 0	
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (25g), szynka (30g) Roszponka, pomidorki Herbata	612 kcal	Białko – 29,2g Tłuszcz – 26,2g Węglowodany – 70,9g Cukry proste – 7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,3g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 420mg	1,3,7,9

Posiłek wieczorny	Kefir 200g	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	7
Razem		2322 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