

Jadłospis na Wtorek 21-11-2023r.

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) Rukola, pomidor (40g) Dżem (25g), Herbata	816 kcal	Białko – 25,5g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 106g Cukry proste – 66g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 715mg	1,7
Obiad	Barszcz ukraiński (250ml) Gołąbek z mięsem i ryżem (150g) Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Sałatka wiosenna Kompot wielowocowy Jogurt owocowy	918 kcal	Białko – 35,4g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 149g Cukry proste – 25,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,2g Błonnik pokarmowy – 13,6g Sód – 548mg	1,7,9
Kolacja	Kiełbasa śląska zasmażana z cebulą Ketchup, musztarda Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (20g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (30g) Sałata, papryka świeża (30g) Herbata	821 kcal	Białko – 34,1g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 98,3g Cukry proste – 14g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 738mg	1,7,10
Posiłek wieczorny	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Razem		2578 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), ser kanapkowy (30g) Rukola, pomidor (40g) Dżem (25g), Herbata	811 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 33g Węglowodany – 107g Cukry proste – 68g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 699mg	1,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g)	855 kcal	Białko – 37g Tłuszcz – 25,5g Węglowodany – 130g	1,7,9

	Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy Jogurt owocowy		Cukry proste – 25g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,5g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 540mg	
Kolacja	Jajecznica na parze Chleb mieszany (100g), masło (15g) Chuda wędlna (25g) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (30g) Sałata, pomidor (40g) Herbata	612 kcal	Białko – 32,2g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 65g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11,3g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 790mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Kiwi	50 kcal	Białko – 0,9g Tłuszcz – 0,4g Węglowodany – 12g Cukry proste – 7,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,4g Sód – 3mg	
Razem		2328 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kaszka manna na mleku z sokiem (250ml) Chleb mieszany (80g), masło (15g) Szynka (30g), ser kanapkowy (30g) Rukola, pomidor (40g) Herbata	724 kcal	Białko – 26,5g Tłuszcz – 33g Węglowodany – 85g Cukry proste – 20g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 680mg	1,7
2 śniadanie	Chleb wieloziarnisty (60g) Masło (10g) Wędlna 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	Barszcz ukraiński (250ml) Gołąbek z mięsem i ryżem (150g) Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Sałatka wiosenna Kompot wieloowocowy	713 kcal	Białko – 30,2g Tłuszcz – 22g Węglowodany – 111,8g Cukry proste – 5,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 13,1g Sód – 508mg	1,7,9
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	Surówka z selera Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlna (30g)	495 kcal	Białko – 20g Tłuszcz – 18g Węglowodany – 71g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g	1,7

	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (40g) Sałata, papryka świeża (30g) Herbata		Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 584mg	
Posiłek wieczorny	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	
Razem		2388 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